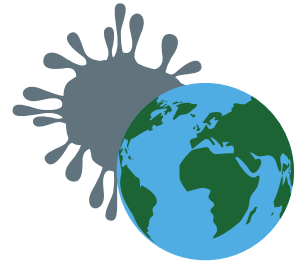


Mikä on koronavirus?

Ohje sinulle, jolla on afasia.

Mitä tapahtuu?

Uusi **virus** leviää maailmassa ja Suomessa.
Sen nimi on **koronavirus** (COVID-19).



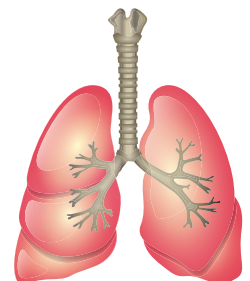
Tilanne vaikuttaa kaikkiin

- **Kuka vain** voi sairastua ja levittää virusta.
- Taudin oireet ovat useimmilla **lieviä**.
- Jotkut saavat **vakavia oireita**.
- Sairastuneista on kuollut 4,6% eli noin viisi ihmistä sadasta (Duodecim, 28.3.2020).
- Riskitekijöitä ovat:
 - **korkea ikä** (yli 70v)
 - **muut sairaudet**, kuten astma, diabetes tai sydänsairaus



Koronaviruksen oireet:

- **kuume**
- **yskä**
- **hengitysvaikeus**
- **lihaskivut**
- **väsytys**
- **päänsärky**
- **Vakavissa tapauksissa tauti voi aiheuttaa keuhkokuumeen.**



Suojaudu virukselta.



1 Vältä väkijoukkoja. Pidä 1-2 metrin etäisyys muihin.

2 Pese kädet vedellä ja saippualla usein.
Pese 20 sekuntia kerrallaan.



3 Älä koske kasvojasi likaisilla käsillä.

4 Peruuta matkasuunnitelmasi.
Nyt ei kannata matkustaa.



5 Osta kotiin hyvin säilyvää ruokaa ja huolehdi siitä, että lääkkeesi riittävät.



Jos sairastut, toimi näin:

- Jos kuulut **riskiryhmään**, tai saat **vakavia oireita**, soita terveyskeskukseen. Älä lähde ilmoittamatta terveyskeskukseen!
- Sairasta lievemmat oireet **kotona** ja vältä ihmiskontakteja.
- Yski nenäliinaan tai hihaan, näin suojaat muita.



Tilanne on maailmanlaajuinen

Virus vaikuttaa kaikkiin, ja sitä yritetään **hidastaa** eri puolilla maailmaa.
Ihmisten tapaamista ja liikkumista rajoitetaan.



- Koulut ja yliopistot on **suljettu**.
Opetusta järjestetään etänä.
- Urheilutapahtumat ja konsertit on **peruttu**.
- Lennot on **peruttu**.
Tavaraliikennettä jatketaan.
- Jotkut **hamstraavat** liikaa tavaraa kaupoista, siksi hyllyt voivat olla välillä tyhjiä.



Kauanko tilanne kestää?

Vielä ei tiedetä. Seuraa uutisia ja tiedotteita.
Tilanne voi jatkua viikoista kuukausiin.



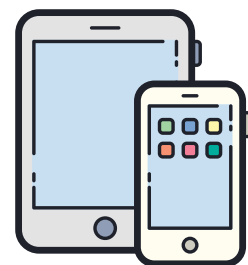
Onko olemassa hoitoa tai rokotetta?

Virukseen ei ole rokotetta tai lääkettä.



Keinoja pitää huolta itsestä:

- Älä katso jatkuvasti uutisia. Pidä taukoja.
- Soita ystäville, pidä yllä ihmissuhteita etänä.
- Syö terveellisesti, liiku ja nuku riittävästi.
- Käy ulkoilemassa luonnossa. Aurinko ja raitis ilma tekevät hyvää.
- Jatka elämääsi ja pidä yhteyttä muihin verkossa.



Sanoja, jotka on hyvä tietää:

Karanteeni: terve henkilö pysyy etäällä muista, kotiloissa. Karanteenissa **ei saa mennä** edes kauppaan. Sairaus voi tarttua jo ennen oireiden alkamista. Pyydä apua muilta ruokaostosten tekemiseen.

Eristys: sairastuneen potilaan pitäminen erillään terveistä ihmisistä. Eristys voidaan toteuttaa sairaalan ohella myös kotona.

