

# Instruktioner för dem som är föremål för hemkarantän

Om du har sätts i karantän av en infektionsläkare för exponering för coronaviruset, bör du begränsa dina aktiviteter tills din läkare eller sjuksköterska ger dig annan information.

**Stanna hemma, avstå från besök och bjud inte in gäster till dig. Din sjuksköterska eller läkare kommer att övervaka ditt tillstånd efter behov.**

Under karantän som ordinerats av en infektionsläkare får du inte:

- Gå till jobbet.
- Gå till skolan eller någon annan studieplats.
- Gå till en restaurang, butik, köpcentrum eller andra offentliga utrymmen.
- Besöka en simhall eller annat liknande idrottsanläggningar.
- Besöka andra hobbyanläggningar.
- Besöka teatrar, filmer, restauranger eller barer.
- Använd kollektivtrafik som tåg, buss eller taxi.
- Bjud hem gäster eller besök någon.
- Använd städpersonal eller annan personal utanför hemmet.

Medan du är hemma:

- Sov ensam i ditt eget rum.
- Ventilera rummet genom att öppna fönstret på morgonen och kvällen i minst 15 minuter.
- Om smittade människor bor i samma hushåll, undvik onödig nära kontakt med dem.
- Skydda din mun och näsa tätt med en engångsnäsduk när du hostar eller nyser. Om du inte har en näsduk, hosta eller nys nära i toppen av din blusärm, inte i händerna. Sätt näsduken i en plastpåse omedelbart efter användning och / eller lägg den i en avfallsbehållare. Tvätta händerna med tvål och vatten och / eller använd handdesinfektionsmedel.
- Tvätta de bestick du använder normalt.

- Tvätta kläder och sängkläder normalt i tvättmaskinen.
- Du kan städa hemma normalt (men använd inte extern städpersonal). Ett HEPA-filter rekommenderas för dammsugaren.
- Rengör kylskåpsdörrarna, fjärrkontrollerna och andra ytor som ofta berörs noggrant.
- Torka bort utsöndringar som kräkningar eller upphostningar med klordesinfektionsmedel. Utspädningen bör vara 500 ppm. Kontrollera utspädningsanvisningarna på desinfektionsflaskans etikett.

## Utomhusaktiviteter:

- Du kan vara på balkongen eller vistas ute på gårdsplanen, men du får inte ha direktkontakt med människor utanför ditt eget hushåll.
- Lämna husdjur utomhus, särskilt i stadsområden, helst till en person som inte är i karantän. Du kan också leta efter en plats att ta hand om ditt husdjur. Annars kan husdjur gå ut så länge du inte har direktkontakt med andra människor.

## Livsmedelsunderhåll:

- Be om att matinköpen görs av någon annan person som inte är i karantän.
- Du kan också beställa matleverans till ditt hem via nätet eller via telefon. Se sedan till att du inte är i kontakt med livsmedelsleverantören när du betalar och får matleveransen.
- Du kan också få hjälp med att sköta ärenden under vissa förhållanden via socialvård [välfärdsguiden Siiri](#) och [via socialvårdens vägledning- och rådgivning genom Polku](#).

## Varför sätts inte anhörige till en person i karantän själva i karantän?

- De anhörige sätts inte i karantän eftersom de inte har varit i nära kontakt med de smittade, till skillnad från personen i karantän. De närstående hos en asymtomatisk person i karantän är inte smittsam.
- Det finns en viss fördröjning mellan tiden då patienten smittades och tiden när patienten kan smitta andra. Av denna anledning bör anhörige till en utsatt men asymtomatisk person inte begränsa sina liv.
- Om personen som blivit utsatt för smittriskan utvecklar symptom, testas han/hon för coronaviruset.

- Beroende på testresultatet utvidgas karantänen till närstående personer när det behövs. Innan detta smittar anhörige inte andra.

## Testas människor i karantän?

- Personer i karantän testas enligt instruktionerna från den infektionsläkaren.
- Ett negativt coronatest under karantän innebär emellertid inte, att karantänen ska upphöra.

## Övrigt:

- Ersättning för smittsam sjukdom kompenseras för inkomstbortfall om du har blivit satt i karantän eller isolerad av en infektionsläkare. Du kan också få infektionssjukdomsdagpenning när ditt barn under 16 år är i karantän och därför kan du inte gå till jobbet. Ansök om infektionssjukdomsdagpenning från FPA. För att ansöka behöver du ett skriftligt karantänbeslut eller sjukskrivningsintyg från en infektionsläkare eller ett SVA-intyg. Infektionssjukdomsdagpenning betalas inte ut till personer, som är i frivillig karantän. [Läs mer om dagpenningen vid smittsam sjukdom och hur man ansöker om det på FPA:s webbplats.](#)
- Om du behöver använda ambulans under karantänen, berätta akutcentralen när du ringer att du är i karantän.

## Om du får symtom

Boka en tid för ett koronavirustest via Omaolo.fi-tjänsten eller ring Jourhjälp 116117.