

## Ohjeita ja tietoa koronaviruksesta

Puhelinpalvelusta **0295 535 535** saa yleistä tietoa koronaviruksesta.

Neuvonta palvelee arkipäivisin klo 8–21 ja lauantaisin klo 9–15.

Palvelua saa ensisijaisesti suomeksi ja mahdollisuuksien mukaan myös ruotsiksi ja englanniksi.

Kysymyksiä voi lähettää myös tekstiviestitse numeroon 050 902 0163.

Tekstiviestipalvelu on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät esimerkiksi kuulovamman tai muun syyn vuoksi voi puhua puhelimesta.

### Suojele itseäsi ja läheisiäsi

Jokainen voi omalla toiminnallaan hidastaa koronaviruksen leviämistä. Vältä ihmisjoukkoja ja tungoksia ja pidä vähintään metrin etäisyys kanssaihmiisi. Omaa ja läheistensä tartuntariskiä voi myös alentaa huolehtimalla käsi- ja yskimishygieniasta.

Jos kaikesta huolimatta sairastut, jää kotiin lepäämään. Koronavirus aiheuttaa äkillisen hengitystieinfektion. Oireita voivat olla yskä, kurkkukipu, kuume, hengenahdistus, lihaskivut ja päänsärky. Pelkästään oireiden perusteella ei voi päätellä, onko hengitystietulehduksen aiheuttaja koronavirus vai joku muu virus tai bakteeri.

### Jos tarvitset terveysneuvontaa tai -ohjausta:

Päivystysavusta **116117** saat hoito- ja toimintaohjeita. Älä hakeudu koronaepidemian aikana ilman soittoa ja ohjeita terveysasemalle tai Akuuttiin.

Henkeä uhkaavassa hätätilanteessa soita aina hätänumeroon **112**

Päijät-Hämeen Hyvinvointikuntayhtymän Asiakasohjaus Siiri (65 vuotta täyttäneet) avoinna ma, ti, to, pe klo 9-15 ja ke klo 9-16 **044 482 5050**

Sosiaalihuollon ohjaus- ja neuvontapalvelu Polku (alle 65v.) avoinna arkisin klo 9-15 **03 819 4850**

### Lisätietoja

**Omaolo-palvelu** <https://www.phhyky.fi/fi/asiakkaalle/omaolo-palvelu/>

**Kysely, joka ohjaa ja antaa neuvoja koronaviruksen altistukseen ja oireisiin**

<https://www.terveyskyla.fi/koronabotti/>

**Hengitystieinfektioiden itsehoito** <https://www.terveyskyla.fi/keuhkotalo/tietoa-keuhkosairauksista/hengitystieinfektiot/itsehoito>

**Tietoa koronasta selkokielellä** <https://www.tukiliitto.fi/ajankohtaista/thl-koronavirus-selkokielella/>

THL – Terveyden ja hyvinvoinnin laitos <https://thl.fi/fi/>