

## Ohjeita Koronaepidemian aikana

Koronaviruksen oireet ovat yleensä lieviä. Jotkut ihmiset ovat saaneet vakavampia oireita. Heillä on yleensä ollut jokin muu sairaus, kuten astma tai sydänsairaus.

Koronaviruksen oireita ovat korkea kuume, lihassärky, yskä, hengenahdistus ja väsymys. Jos olet sairas tai sinulla on lieviä oireita, pysy kotona.

## Sairastaminen

Jos oireesi ovat lieviä, sairasta kotona.

Soita **116117**, jos oireesi jatkuvat kauan, oireesi muuttuvat vakaviksi tai sinulla on hengenahdistusta.

Henkeä uhkaavassa **hätätilanteessa soita 112**

## Neuvontaa ja asiointiapua

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.)

arkisin klo 9-15      **03 819 4850**

## Lahden asiointiapu

**03-818 5555** ma-pe klo 9-14 tai

[lahden.palveluapu@palvelusantra.fi](mailto:lahden.palveluapu@palvelusantra.fi)

Lahden kaupungin järjestämä palveluapu on tarkoitettu asukkaille, jotka tarvitsevat asiointiapua, eivätkä läheiset pysty auttamaan tai ei ole mahdollisuutta käyttää muita palveluja.

## Näin estät virusta leviämistä

Jokainen voi tehdä asioita, jotka estävät koronaviruksen leviämistä.

Hyvä hygienia on paras tapa ehkäistä koronaviruksen ja kaikkien muidenkin virusten leviämistä.

- Pese kädet usein huolellisesti vedellä ja saippualla.
- Jos et voi pestä käsiäsi, käytä käsidesiä.
- Suojaa suusi, kun yskit tai aivastat. Käytä esimerkiksi nenäliinaa tai hihaa.
- Älä yski tai aivasta kämmeneesi.
- Pysy mahdollisimman paljon kotona