

## Suosituksia reumaattisia tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville henkilöille

### COVID-19-tietoa



Nämä tiedot on viimeksi päivitetty tiistaina, **31. maaliskuuta 2020**, mutta niihin voi edelleen tulla muutoksia. Suosittelemme, että seuraat tarvittaessa myös Valtioneuvoston verkkosivustoa.

Useimmissa maissa on nyt otettu käyttöön rajoituksia, kuten matkustuskieltoja tietyin poikkeuksin (katso Valtioneuvoston verkkosivut). Matkustaminen on sallittua, jos esimerkiksi sinulla on terveyteen liittyviä ongelmia. **Noudata ohjeita, joilla vähennät tartuntariskiä:** pese kädet saippualla ja vedellä (vähintään 1 minuutin ajan) tai käytä käsihuuhdetta useita kertoja päivässä ja aina, kun olet koskettanut jotakin, aivastanut (hihaan) tai niistänyt nenäsi (kertakäyttönenäliinaan) ja kun olet koskettanut pintoja, joihin on voinut päästä virusta. Tervehdi, mutta älä kätele tai halaa, pidä 1 - 2 metriä etäisyyttä toiseen ihmiseen. Älä koskettele kasvojesi, ellet ole pessyt käsiäsi ulkoa sisään tultuasi. Jos saat uusia ja epätavallisia hengitystieoireita, käytä kasvosuojainta ympärilläsi olevien ihmisten suojelemiseksi ja noudata ohjeita tartuntariskin vähentämiseksi 14 päivän ajan.

**Älä tauota vastustuskykyä alentavia tai biologisia lääkkeitä**, ellei sinulla ole infektion oireita (kuumetta, yskää, hengitysvaikeuksia, lihaskipuja, hajuainin häviämistä) ja ennen kuin olet keskustellut asiasta hoitavan lääkärisi tai jonkun toisen lääkärin kanssa.

**Älä tauota prednisonilääkitystäsi** (tai kolkisiinilääkitystä autoinflammatorisissa sairauksissa). Älä tauota hydroksiklorokiini- tai klorokiinilääkitystäsi, jos käytät sellaista reumaattiseen tuki- ja liikuntaelinsairauteesi. Varmista, että käyttämäsi lääkkeet eivät lopu kesken.

**Älä käytä tulehduskipulääkkeitä tai steroideja** kuumeen tai infektion hoitoon. Käytä sen sijaan parasetamolia sisältävää valmistetta.

**Jos käytät pitkäaikaiseen käyttöön tarkoitettuja vastustuskykyä alentavia lääkkeitä, biologisia lääkkeitä, tai kortikosteroideja, joiden annos vastaa prednisolonin vuorokausiannosta, joka on 10 - 15 mg, vaara saada koronavirustaudista vakavampia oireita on suurempi.** Pysy mahdollisuuksien mukaan kotona ja pyydä muita tekemään ostokset puolestasi, vältä kontaktia muiden ihmisten kanssa ja noudata tartuntariskiä vähentäviä ohjeita. Edellä mainittuun ryhmään kuuluvien henkilöiden on ehdottoman tärkeää pysyä kotona aina kun se on mahdollista ja tehdä etätöitä, jos se on mahdollista. Ole yhteydessä työterveyslääkäriisi. Vanhempien, joiden lapsi käyttää biologisia lääkkeitä tai vastustuskykyä alentavia lääkkeitä, ei yleensä ole syytä jäädä pois töistä, mutta suositellaan, että he noudattavat tarkasti ohjeita, joilla vähennetään tartuntariskiä. Erityistapauksissa ole yhteydessä työterveyshuoltoon.

**Jos olet ollut läheisessä kontaktissa koronavirustartunnan saaneen henkilön kanssa tai jos sinulla on COVID-19-tartunnan oireita (kuume, yskä, hajuainin häviäminen, hengitysvaikeudet)**

- Pysy kotona, älä mene lainkaan ulos
- Noudata ohjeita, joilla vähennät tartuntariskiä
- Jos sinulla on oireita, ota yhteyttä terveyskeskukseen tai lääkäriin
- Mittaa lämpö kahdesti päivässä seuraavien 14 päivän ajan
- Nuku mahdollisuuksien mukaan yksin. Yhteiset tilat, kuten kylpyhuone (mikäli ne ovat yhteiskäytössä), tulee puhdistaa ja desinfioida säännöllisesti (käytä yleispesuinettä ja desinfiointiin esimerkiksi kloriittia\*). Älä käytä yhteisiä pyyhkeitä tai hygienia tuotteita
- Vältä koskemasta kahvoihin, valokytkeisiin ja vaakapintoihin. Puhdista ja desinfioi nämä pinnat usein muiden perheenjäsenten suojaamiseksi
- Avaa ikkunat ja tuuleta kotisi useita kertoja päivässä

\*Puhdistus- ja desinfiointiohjetta on tarkennettu Marttaliiton ja Työterveyslaitoksen julkaisemilla koronasiivousneuvoilla.