



Folkhälsomyndigheten

# Kansanterveysviranomaisen ohjeita kaikkien vastuusta covid-19-tartuntojen ehkäisemisessä

## Henkilökohtainen vastuu

Sinun on ryhdyttävä varotoimiin suojataksesi itseäsi ja multa covid-19-taudin leviämiseltä. Sinun on mietittävä itse, miten voit välttää tartunnan saamisen ja muiden tartuttamisen. Sinun on otettava lähimmäisesi huomioon. Tämä on erityisen tärkeää niiden ihmisten osalta, jotka kuuluvat riskiryhmiin.

## Perusvarotoimet

Covid-19-tartunnan leviämisen välttämiseksi sinun pitää

1. pysyä kotona, jos sinulla on covid-19-taudin oireita
2. pestä käsiä usein ja huolellisesti tai käyttää käsidesiä
3. seurata kansanterveysviranomaisen ja alueellisen tartuntatautilääkärin antamia ohjeita.

## Rajoita lähikontaktejasi

Vältä uusia lähikontakteja. Vietä aikaa vain niiden ihmisten seurassa, joiden kanssa olet muutoinkin tekemisissä. Näitä ovat samassa taloudessa asuvat ihmiset sekä muutama muu ystävä ja läheinen ihminen.

Jos tapaat muita kuin lähipiiriisi kuuluvia, sinun pitää

1. välttää oleskelua heidän lähellään, varsinkin pienemmissä tiloissa ja pitkäaikaisesti
2. tavata heitä mieluiten ulkona.

## Pidä etäisyyttä muihin ja vältä ruuhkaisia paikkoja

Sinun täytyy pitää etäisyyttä muihin ihmisiin. Se on erityisen tärkeää, jos olette yhdessä pidempään ja sisätiloissa.

Sinun pitää välttää esimerkiksi kauppoja, kauppakeskuksia ja julkista liikennettä, jos niissä on paljon ihmisiä. Käy mieluiten ostoksilla yksin äläkä vietä aikaa kaupoissa pidempään kuin on tarpeen.

## **Työskentele kotoa käsin, jos suinkin mahdollista**

Jos mahdollista, sovi työnantajan kanssa, että työskentelet kotoa käsin. Pyri mukauttamaan työaikojasi niin, että vältät ruuhkia joukkoliikenteessä ja työpaikallasi.

Pidä työpaikalla ollessasi etäisyyttä muihin esimerkiksi kokouksissa sekä kahvi- ja pukuhuoneissa.

## **Matkusta niin, että tartuntariski on mahdollisimman pieni**

Pyri matkustamaan niin, että tartuntariski on mahdollisimman pieni. Käytä ensisijaisesti muita kulkutapoja kuin joukkoliikennettä tai sellaisia kulkuneuvoja, joihin ei myydä paikkalippuja. Sinun kannattaa esimerkiksi kävellä, pyöräillä tai liikkua omalla autolla.

Pidemmillä matkoilla tämä voi tarkoittaa, että

1. sinun on syytä välttää uusien ihmisten tapaamista matkan aikana ja määränpäässä
2. voit varmasti eristäytyä muista määränpäässäsi tai matkustaa takaisin kotiin tartuntavaaran kannalta turvallisesti, jos saat covid-19-taudin oireita.

## **Toimi liikunta- ja muissa harrastuksissa niin, että tartuntariski on mahdollisimman pieni**

Liikunta ja muut vapaa-ajan harrastukset ovat tärkeitä kansanterveyden näkökulmasta. Muista kuitenkin harrastaessasi toimia niin, että tartuntariski on mahdollisimman pieni. Tämä tarkoittaa vuonna 2004 ja sitä ennen syntyneiden kohdalla, että heidän täytyy

1. pitää etäisyyttä toisiinsa
2. käyttää vain omia varusteita ja välineitä
3. harrastaa mahdollisuuksien mukaan ulkona
4. välttää käyttämästä yhteisiä pukuhuoneita
5. kulkea harrastuksiin tai sieltä pois yksin
6. harrastaa pienemmissä ryhmissä.

Nämä ohjeet eivät koske ammattiurheilijoita eivätkä vuonna 2005 tai sen jälkeen syntyneitä lapsia ja nuoria.

## **Kaikkien yritysten vastuu**

Kaikkien ruotsalaisten yritysten on varmistettava, että ne estävät covid-19-tartuntoja aktiivisin toimenpitein. On erityisen tärkeää ottaa huomioon riskiryhmiin kuuluvat ihmiset.

## Kaikki yritykset

Yritykset voivat estää covid-19-tartuntojen leviämistä esimerkiksi seuraavin tavoin:

1. huolehditaan tiedottamisesta jäsenille, henkilöstölle, asiakkaille yms.
2. laitetaan lattioille etäisyydestä muistuttavia merkintöjä
3. asetellaan kalusteita uudella tavalla tai tehdään muutoin tilaa, jotta ruuhkia ei synny
4. tarjotaan digitaalisia vaihtoehtoja
5. tarjotaan mahdollisuutta pestä kädet vedellä ja saippualla tai käyttää käsidesiä
6. rajoitetaan samanaikaisesti paikalla olevien määrää erityisesti pienissä tiloissa
7. mukautetaan aukioloaikoja.

## Työpaikat

Kaikilla työpaikoilla on ryhdyttävä toimenpiteisiin, jotta työntekijät voivat noudattaa näitä säännöksiä ja yleisiä ohjeita. Tällaisia toimenpiteitä voivat olla esimerkiksi seuraavat:

1. työntekijöitä kehoitetaan jäämään kotiin etätöihin mahdollisuuksien mukaan ja heille tarjotaan hyvät edellytykset etätöiden tekemiselle
2. työmatkoja, konferensseja ja muita vastaavia hoidetaan sähköisesti tai siirretään myöhempään ajankohtaan
3. työntekijöille järjestetään mahdollisuudet pitää etäisyyttä toisiinsa esimerkiksi kokouksissa tai kahvi- ja pukuhuoneissa
4. työntekijöille tarjotaan mahdollisuutta pestä käsiään säännöllisesti vedellä ja saippualla tai käyttää käsidesiä.

## Aikuiskoulutus

Kunnallisen aikuiskoulutuksen, korkeakoulujen ja muiden aikuiskoulutusta tarjoavien oppilaitosten pitää noudattaa työpaikkoja koskevia ohjeita ja sen lisäksi tarjota etäopetusta aina, kun se on mahdollista ja kun vastuhenkilö katsoo sen aiheelliseksi oppilaiden tarpeet huomioon ottaen.

Tämä ohje koskee vain kunnallista aikuiskoulutusta, jota koskee koululaki (2010:800).

## Julkinen liikenne ja joukkoliikennevälineet

Julkisen liikenteen järjestäjien ja joukkoliikennevälineistä vastaavien pitää

1. huolehtia siitä, että kuljetuskapasiteettia on tarjolla niin paljon, että ruuhkautumisriski voidaan välttää

2. rajoittaa matkustajien määrää ajoneuvoa kohden
3. tiedottaa matkustajille, miten he voivat vähentää tartuntariskiä.

## Kauppa

Kauppakeskuksissa, liikkeissä, tavarataloissa, myymälöissä ja muissa vastaavissa yrityksissä tulisi toimia seuraavasti, jotta covid-19-tartuntojen leviämistä voitaisiin välttää:

1. rajoitetaan tiloissa samanaikaisesti oleskelevien ihmisten määrää
2. tiedotetaan asiakkaille, miten he voivat toimia turvallisesti tartuntojen torjunnan näkökulmasta: ostoksille tullaan yksin ja vältetään ruuhkia
3. kehitetään vaihtoehtoisia ratkaisuja kassajonoille ja tavaroiden toimittamiseen sekä neuvotaan, kuinka kaukana asiakkaiden tulisi olla toisistaan.

## Yhdistykset yms.

Yhdistysten ja muiden vastaavien pitää covid-19-taudin leviämistä ehkäistäkseen

1. siirtää mahdollisuuksien mukaan vuosi- ja muita lakisäätteisiä kokouksiaan tai järjestää ne sähköisesti
2. välttää muiden kokousten järjestämistä tai järjestää ne sähköisesti.

## Urheilu-, kulttuuri- ja harrasteyhdistykset

Urheilu-, kulttuuri- ja muuta harrastetoimintaa järjestävien yhdistysten pitää covid-19-taudin leviämistä estääkseen

1. järjestää harjoituksia ja muuta toimintaa mahdollisuuksien mukaan ulkona
2. minimoida samanaikaisesti läsnä olevien ihmisten määrä tai välttää muutoinkin ruuhkautumista
3. välttää leirien, otteluiden, cup-turnausten ja muiden kilpailujen järjestämistä tai niihin osallistumista, lukuun ottamatta ammattilaisurheilua tai sellaisia yksittäisiä kilpailuja tai otteluita, joiden osallistujat ovat syntyneet vuonna 2005 tai sen jälkeen.

Tartuntatautilääkäri voi pyytää kansanterveysviranomaista antamaan paikallisia ohjeita paikallisen tai alueellisen covid-19-tartuntojen leviämisen estämiseksi.

Nämä säännökset astuvat voimaan 14. joulukuuta 2020 ja ovat voimassa 30. kesäkuuta 2021 asti.