

3.3.2020

Arvoisa asiakas!

Kannamme yhteistä huolta omasta terveydestämme ja asiakkaan hyvinvointi on meille aina tärkeä. Suomessa tartuntataipaukset ovat olleet vielä hyvin harvinaisia ja omalla vastuullisella toiminnalla pystymme siihen myös vaikuttamaan. Seuraamme jatkuvasti THL:n tiedotteita ja toimimme heidän ohjeiden mukaisesti. Toivomme myös sinun noudattavan alla olevia ohjeita.

Huolehdiathan, että tämä viesti saavuttaa kaikki ryhmässäsi matkustavat.

Jos epäilet koronavirus tartuntaa, älä hakeudu suoraan hoitoon, vaan soita päivystysnumeroon 116 117!

Jos olet matkustanut epidemia-alueella ja sinulle tulee äkillisen hengitystieinfektion oireita kuten kuumetta, yskää ja hengenahdistusta 14 vuorokauden kuluessa alueelta paluun jälkeen, toimi näin:

- Soita aina ensin Päivystysavun numeroon 116 117 tai omalle terveysasemallesi. Saat ohjeet hoitoon hakeutumiseen. Älä hakeudu hoitoon ennen soittamista.
- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla, kun yskit tai aivastat. Laita käytetty nenäliina välittömästi roskiin.
- Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi.

[Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ajankohtaiset tiedot koronaviruksesta](#)

Koronavirukselta suojautuminen

THL:n mukaan paras tapa suojautua koronavirukselta ja miltä tahansa hengitystieinfektiolta on noudattaa hyvää käsi- ja yskimishygieniaa. **Pese kädet riittävän usein vedellä ja saippualla sekä tarvittaessa käytä alkoholipitoista käsidesiä.** Yskiessä tai aivastaessa suojaa suusi kertakäyttönenäliinalla tai esimerkiksi hihalla. Älä siis yski tai aivasta käsiisi. Pese kätesi aina

- kun tulet ulkoa sisään,
- ennen ruoan laittoa ja ruokailua,
- wc-käynnin tai vaipan vaihdon jälkeen,
- niistämisen, yskimisen tai aivastamisen jälkeen,
- kun olet koskenut samoja pintoja kuin flunssainen henkilö.

Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.

Ystävällisin terveisin,

Mikko Levola
Toimitusjohtaja
Liikuntakeskus Pajulahti

