

Keusoten ohjeistus urheilujoukkueiden harjoitteluun koronatilanteessa 4.6.2020

Yleiset turvallisuusohjeet lyhyesti

- Turvaväli 1-2 metriä ulko- ja sisätiloissa.
- Mahdollisuuksien mukaan harjoitellaan pienemmissä ryhmissä, vältetään liikkumista ryhmien välillä. Ohjaaja/valmentaja on ryhmäkohtainen.
- [Käsihygienia](#): Kätet pestään aina tarvittaessa, ja lisäksi käytetään käsihuuhdetta. Jos pesumahdollisuutta ei ole, käytetään ainoastaan käsihuuhdetta.
- Yski tai aivasta hihaasi.
- Lievienkin oireiden alettua pysy kotona ja vältä ylimääräisiä ihmiskontakteja.
- Jos olet riskiryhmää tai epäilet kuuluvasi riskiryhmään, ole yhteydessä hoitavaan lääkäriisi.
- Harjoitus- ja pelimatkoilla suositetaan oman auton käyttöä, yhteiskuljetuksia peleihin ja harjoituksiin pyritään välttämään.

Puku- ja joukkueilojen käyttö koronapandemian aikana

- Pukutiloja ei käytetä.
- Pukutiloissa vietetään mahdollisimman vähän aikaa.
- Juomapullo, pyyhe ja muut vastaavat pestään kotona säännöllisesti (vähintään + 60 °C lämpötila, tavanomainen pesuaine).
- Harrastusvälineet ovat henkilökohtaisia mahdollisuuksien mukaan.
- WC-tilojen siivoukseen tulee kiinnittää huomiota, erityisesti pinnat, joihin kosketaan usein.
- Joukkueen käytössä tulee olla käsihuuhdetta.

Joukkueen koronayhteyshenkilön tehtäviä

- Joukkueesta valitaan koronayhteyshenkilö, jonka tehtävänä on seurata lajiliiton, THL:n ja STM:n ohjeet säännöllisesti, koska ohjeistukset päivittyvät.
- Joukkueen jäsenistä on hyvä olla tiedossa nimi, puhelinnumero ja kotikunta (tarvittaessa myös väliaikainen kotikunta on hyvä mainita).
- Tietää päivittäin, ketkä joukkueen jäsenet ovat yhtä aikaa samoissa tiloissa.

Joukkueessa koronaepäily, mitä tehdä?

- Sairastunut on yhteydessä oman kunnan koronahoitopuhelimeen (Keski-Uudenmaan Soten alueen asukkaille puh. 019 226 0099 joka päivä klo 8 -20).
- Koronavirustesti otetaan oireilevilta henkilöiltä. Positiivinen tulos on luotettava ja tieto siitä tulee Keusoten infektio- ja tartuntatautiyksikköön, josta huolehditaan jatkoselvittelystä ja altistuneiden kartoitus yhteistyössä sairastuneen ja joukkueen vastuuhenkilön kanssa.

- Oireettomia ei tällä hetkellä testata, sillä testitulokset kertovat vain sen hetkisen tilan. Itämisaika taudilla on 1-14 vuorokautta, joten negatiivinen näyte yhtenä päivänä ei sulje pois taudin puhkeamisen mahdollisuutta myöhemminä altistumispäivinä.

Keusoten infektio- ja tartuntatautiyksikkö

- Keski-Uudenmaan Soten alueella koronavirukseen liittyvästä tartunnan jäljityksestä ja torjuntatoimista vastaa Keusoten infektio- ja tartuntatautiyksikkö (INTAR).
- INTAR on yhteydessä koronapositiivisen ja kartoittaa altistuneet yhteistyössä koronapositiivisen ja tarvittaessa joukkueen koronayhteyshenkilön kanssa.
- Koronapositiivinen ja altistuneet asetetaan karanteeniin tartuntataudeista vastaavan lääkärin päätöksellä.

Tietoa karanteenista ja eristyksestä

- Koronavirukseen sairastunut eli nielu/nenänielunäytteellä koronapositiiviseksi todettu henkilö asetetaan tartuntatautilain mukaiseen eristykseen omasta kotikunnasta/kuntayhtymästä käsin.
- Karanteeni- ja eristysajalta on mahdollista saada Kelan korvaama tartuntatautipäiväraha, jos ne asetetaan infektio- ja tartuntatautiyksiköstä tartuntataudeista vastaavan lääkärin päätöksellä. Muiden henkilöiden (esimerkiksi joukkueen vetäjän tai valmentajan) määräämä karanteeni ei oikeuta korvauksiin.
- Altistuneeksi luetaan ne henkilöt, jotka ovat olleet tekemisissä koronapositiivisen henkilön kanssa yli 15 minuuttia 24 tunnin sisällä oireiden alusta. Esimerkiksi koronapositiivisen joukkuekaverin perheenjäsenet **eivät ole** altistuneita vaan saavat elää ja liikkua normaalisti tämänhetkisten yleisten ohjeistusten mukaan. Altistuneisiin ollaan henkilökohtaisesti yhteydessä koronapositiivisen henkilön kotikunnan tartuntatautiyksiköstä.
- Karanteenin ja eristyksen kesto on tavallisimmin 14 vuorokautta altistushetkestä, mutta esimerkiksi perhealtistuksessa koronapositiivisen henkilön perheenjäsenten karanteeniaika on 21 vuorokautta. Samoin koronapositiivisen henkilön oireiden jatkuessa voidaan eristystä jatkaa 21 vuorokautteen saakka.