



TIETOSIVU

MITÄ KORONAVIRUKSESTA (COVID-19) ON TIEDETTÄVÄ

12/05/2020

COVID-19 on uuden viruksen aiheuttama hengitystiesairaus. Sen oireita ovat kuume, yskä, kurkkukipu ja hengenahdistus. Virus leviää ihmisestä toiseen, mutta tartuntaa voi estää noudattamalla hyvää hygieniää. Alla on tietoa taudin riskiryhmistä ja mitä tehdä, jos epäilee sairastuneensa COVID-19-tautiin.

Mikä on COVID-19?

Koronavirukset kuuluvat suureen virusperheeseen, joka aiheuttaa hengitystietulehduksia, jotka voivat vaihdella nuhakuumeesta vakavampiin sairauksiin.

COVID-19-taudin aiheuttaa uudentyyppinen koronavirus. Siitä raportoitiin ensimmäisen kerran joulukuussa 2019 Kiinan Wuhanissa.

COVID-19-taudin oireet

COVID-19-taudin oireet voivat vaihdella lievästä sairaudesta vakavaan keuhkokuumeeseen. Jotkut toipuvat nopeasti ja helposti, ja toiset saattavat sairastua todella nopeasti.

COVID-19-taudin oireita ovat:

- kuume
- yskä
- kurkkukipu
- hengenahdistus

Jos epäilet sairastuneesi COVID-19-tautiin:

- tarkista oireesi healthdirect -sivustolta
- kysy lääkärin neuvoa kansallisesta koronavirustukipuhelimesta (National Coronavirus Helpline) **1800 020 080**. Tukipuhelin toimii ympäri vuorokauden seitsemänä päivänä viikossa. Jos englannintaitosi on puutteellinen, voit käyttää tulkkipalvelua (Translating and Interpreting Service) soittamalla numeroon **131 450**
- tee ajanvaraus lääkäriin tai sairaalaan soittamalla etukäteen
- lisätietoa testauksesta saat oman osavaltiosi tai territoriosi terveysministeriöstä

Miten se leviää?

COVID-19-tauti leviää ihmisestä toiseen:

- lähikontaktissa tartunnan saaneen kanssa (mukaan lukien oireita edeltävän 48 tunnin aikana)
- pisaroiden kautta, jotka leviävät tartunnan saaneen yskiessä tai aivastaessa
- jos kosketaan esineisiin tai pintoihin (kuten ovenkahvat tai pöydät), joilla on tartunnan saaneen erittämiä pisaroita, ja sitten kosketaan suuta tai kasvoja

Koska COVID-19-tauti on uusi sairaus, sille ei ole yhteiskunnassamme vastustuskykyä. Siksi se voi levitä laajalle ja nopeasti.

Miksi tarvitaan COVIDSafe-sovellus?

COVIDSafe-sovellus on osa Australian hallituksen toimia COVID-19-taudin leviämisen hidastamiseksi. Jos voidaan luottaa siihen, että tartunnat löydetään ja rajataan nopeasti, hallitukset voivat lieventää rajoituksia samalla suojaten kansalaisiaan. COVIDSafe-sovellus on ainoa Australian hallituksen hyväksymä kontakteja jäljittävä sovellus.

Uusi COVIDSafe-sovellus on täysin vapaaehtoinen. Lataamalla sovelluksen voi suojella itseään, perhettään ja ystäviään ja pelastaa toisten australialaisten henkiä. Mitä useampi Australiassa asuva käyttää COVIDSafe-sovellusta, sitä nopeammin osavaltioiden ja territorioiden terveystoimikunnat voivat löytää viruksen ja ilmoittaa mahdollisesti COVID-19-taudille altistuneille.

COVIDSafe-sovellus nopeuttaa nykyistä manuaalista prosessia, jossa etsitään lähikontaktissa COVID-19-tautiin sairastuneen henkilön kanssa olleita henkilöitä. Se tarkoittaa, että jos olet sairastumisvaarassa, sinut tavoitetaan nopeammin. Näin vähennetään mahdollisuutta, että virus leviää kauttasi sukulaisiin, ystäviin ja muihin yhteisösi jäseniin.

Osavaltioiden ja territorioiden terveystoimikunnilla on pääsy sovelluksen tietoihin vain silloin, kun joku saa positiivisen testituloksen ja suostuu antamaan sovelluksen puhelimeensa tallettamien tietojen. Terveystoimikunnat voivat käyttää sovelluksen tietoja vain varoittaakseen henkilöitä, jotka saattavat tarvita karanteenia tai testausta.

Kuinka COVIDSafe-sovellus toimii?

Sovellusta ladattaessa tarvitaan nimi, matkapuhelimen numero ja postinumero, sekä oma ikäryhmä. Saat vahvistusviestin tekstiviestinä, kun sovellus on asennettu. Järjestelmä luo sitten ainutlaatuisen salatun viitenumeron juuri sinulle.

COVIDSafe-sovellus tunnistaa laitteet, joissa sovellus on ladattuna ja Bluetooth on käytössä. Kun sovellus tunnistaa toisen käyttäjän, se kirjaa päiväyksen, kellonajan, etäisyyden ja kontaktin keston sekä toisen käyttäjän viitenumeron. COVIDSafe-sovellus ei kerää paikkatietoja.

Jotta COVIDSafe-sovelluksen käyttö olisi tehokasta, sen tulisi toimia taustalla, kun elät normaalia elämääsi ja tapaavat ihmisiä. Käyttäjät saavat päivittäin ilmoituksen, jolla varmistetaan, että COVIDSafe-sovellus toimii.

Tiedot ovat salattuja, ja salattu tunniste on turvallisesti tallennettu omalle puhelimesi. Et pääse siihen edes itse käsiksi. Matkapuhelimiin tallennetut kontaktitiedot poistetaan 21 päivän kuluttua. Aikaraja kattaa COVID-19-taudin itämisajan ja testaukseen kuluva ajan.

Kenellä on suurin riski sairastua COVID-19-tautiin?

Australiassa suurimmassa tartuntavaarassa ovat:

- äskettäin ulkomailla matkustelleet
- henkilöt, jotka ovat olleet lähikontaktissa COVID-19-tautidiagnoosin saaneen kanssa
- rangaistuslaitoksissa ja säilöönottoyksiköissä olevat henkilöt
- ryhmäkotien asukkaat

Seuraavilla henkilöillä on todennäköisin riski sairastua vakavasti virustartunnan saadessaan:

- 70-vuotiaat ja sitä vanhemmat
- 65-vuotiaat ja sitä vanhemmat, joilla on kroonisia sairauksia
- 50-vuotiaat ja sitä vanhemmat alkuperäiskansoihin kuuluvat ja Torres Strait -saarelaiset, joilla on kroonisia sairauksia
- henkilöt, joilla on heikentynyt immuunijärjestelmä

Toistaiseksi lapsilla on todettu vain vähän vahvistettuja COVID-19-tapauksia suhteessa laajempaan väestöön.

Australian terveydensuojelun pääkomitean (Australian Health Protection Principal Committee) (AHPPC) mukaan lasten lähettäminen kouluun ei lisää heidän sairastumisriskiään.

Tällä hetkellä riskeistä raskaana oleville naisille on vain vähän näyttöä.

Neuvoja riskiryhmille on saatavilla terveystieteiden ministeriön (Department of Health) sivustolla.

Miten suojautua ja suojata toisia COVID-19-taudilta?

Jokainen voi omalta osaltaan pysäyttää COVID-19-taudin leviämisen. On tärkeää noudattaa seuraavia ohjeita, jotta hidastetaan COVID-19-taudin leviämistä ja suojellaan suurimmassa vaarassa olevia.

Noudata fyysistä etäisyyttä (jota kutsutaan myös sosiaalisesti etäisyydeksi) ja hyvää hygieniää. Se tarkoittaa:

- pidä 1,5 metrin turvaväli muihin ihmisiin
- pysy kotona, jos olet vilustunut tai sinulla on flunssan oireita
- vältä fyysistä tervehtimistä, kuten kättelyä, halauksia ja suudelmia
- käytä lähimaksamista käteisen sijaan mahdollisuuksien mukaan
- suojaa suu yskiessä ja aivastaessa hihalla tai nenäliinalla
- laita käytetyt nenäliinat heti roskeen ja pese kädet sen jälkeen
- pese kädet usein vedellä ja saippualla, mukaan lukien ennen ja jälkeen ruokailun ja WC:ssä käynnin jälkeen
- käytä alkoholipohjaista käsidesinfektiohuuhdetta
- vältä silmien, nenän ja suun koskettelua
- puhdista ja desinfioi usein käytetyt pinnat, kuten työtasot, työpöydät ja ovenkahvat
- puhdista ja desinfioi usein käytetyt tavarat, kuten matkapuhelimet, avaimet, lompakot ja kulkuluvat
- lisää raittiin ilman määrää avaamalla ikkunat tai säätämällä ilmastointia

Noudata aina asuinosa- tai -territoriosi viranomaisien ohjeita julkisista kokoontumisista.

COVIDSafe Australia - virusturvallista Australiaa kohti

Australia on onnistunut 'madaltamaan käyrää', ja uusia COVID-19-tapauksia ilmenee tällä hetkellä hyvin vähän eri puolilla maata. Voimme nyt alkaa varovasti lieventämään joitakin rajoituksia, jotka ovat auttaneet meitä tukahduttamaan viruksen leviämistä.

Australian hallitus on julkaissut kolmivaiheisen suunnitelman, joka tarjoaa osavaltioille ja territorioille väylän kohti virukselta suojattuja – COVIDSafe – yhteisöjä. Osavaltiot ja territoriot siirtyvät vaiheesta toiseen eri tahtiin kansanterveystilanteestaan ja paikallisista olosuhteista riippuen.

Voit pysytellä ajan tasalla asuinosa- tai -territoriosi rajoitusten muuttumisesta vierailemalla heidän COVID-19-sivustoillaan. On kuitenkin tärkeää, että kaikissa näissä vaiheissa noudatetaan fyysistä etäisyyttä ja hyvää hygieniää, pysytään kotona sairaina ja käydään testeissä, jos COVID-19-taudin oireita ilmenee.

Miten hakeudun lääkäriin?

On tärkeää olla perumatta tavallisia lääkärikäyntejä – etenkin kroonisissa tai aiemmin ilmenneissä sairauksissa, jotka tarvitsevat hoitoa.

Jos sairastut ja epäilet COVID-19-taudin oireilta, on tärkeää hakeutua lääkäriin. Jos haluat puhua jollekin oireistasi, saat neuvoja kansallisesta koronavirustukipuhelimesta (National Coronavirus Helpline) **1800 020 080**. Tukipuhelin toimii ympäri vuorokauden seitsemänä päivänä viikossa.

Jos englannintaitosi on puutteellinen, voit käyttää tulkkipalvelua (Translating and Interpreting Service) soittamalla numeroon **131 450**.

Hakeutuessasi lääkäriin tai sairaalaan, soita etukäteen ja ilmoita, että olet tulossa. Hoitoon tulevia pyydetään noudattamaan varotoimenpiteitä. Noudata saamiasi ohjeita.

Jos sinulla on hengitystiesairausten oireita, käytä suu-nenäsuojusta hoitoon hakeutuessasi. Jos sellaista ei ole, pyydä suojusta terveydenhoitohenkilökunnalta, joka saattaa pystyä auttamaan.

Pidä koko ajan vähintään 1,5 metrin turvaväli muihin. Suojaa suu yskiessä ja aivastaessa hihalla.

Kerro lääkäriille:

- oireesi
- missä ja milloin olet matkustellut
- jos olet ollut viime aikoina kontaktissa henkilön kanssa, jolla on COVID-19-tauti.

Yleislääkärijohtoiset keuhkoklinikat

Hoitoa voi saada myös yleislääkäriin johtamalla keuhkoklinikalla. Keuhkoklinikoita on joka osavaltiossa ja territoriossa. Lisätietoa lähelläsi olevista klinikoista on sivustolla: <https://www.health.gov.au/about-us/contact-us/local-state-and-territory-health-departments>

Telehealth-etävastaanotto ja lääkkeiden kotiinkuljetus

Lääkärit, hoitajat ja mielenterveysammattilaiset voivat tarjota Medicaren kokonaan korvaamia (bulk-billed) telehealth-etävastaanottopalveluita 30. syyskuuta 2020 asti puhelimitse tai videopuhelun välityksellä.

Etäterveyspalveluihin on oikeutettu jokainen, jolla on Medicare-kortti. Lääkäri voi kirjoittaa myös lääkemääräyksen etävastaanotolla.

Lääkäri kirjoittaa etävastaanoton aikana paperisen lääkemääräyksen. Sen jälkeen hän voi lähettää lääkemääräyksestä selkeän digitaalisen kopion (joko valokuvana tai pdf-muodossa) haluamaasi apteekkiin sähköpostitse, tekstiviestillä tai faksilla

lääkkeiden kotiinkuljetusta varten. Jos mieluummin haet ne itse, lääkärisi voi postittaa paperisen lääkemääräyksen sinulle.

Lisätietoja on sivustolla:

<https://www.health.gov.au/resources/publications/covid-19-national-health-plan-prescriptions-via-telehealth-a-guide-for-patients>

Tukea mielenterveyteen

Koronavirus muuttaa tapaamme elää ja viettää aikaa läheistemme kanssa. Pandemia on keskuudessamme vielä monta kuukautta, ja on tärkeää, että muistamme pitää huolta niin mielenterveydestämme kuin fyysisestä terveydestämmekin.

Pidä yhteyttä ystäviin, sukulaisiin ja yhteisöosi puhelimitse tai netin kautta.

Muista, että on ok, ettei ole ok. Jos tunnet olosi stressaantuneeksi, surulliseksi, väsyneeksi, ahdistuneeksi tai vihaiseksi, on hyvä tietää, että se on normaalia, eikä avun pyytämistä tarvitse pelätä.

Käy sivustolla www.headtohealth.gov.au, jossa on saatavilla:

- nettilinkkejä mielenterveyden tukemiseen ja puhelintukea
- tietoa ja palveluja, joista voi olla apua omiin mielenterveyshuoliin tai toisten tueksi

Miten pääsen COVID-19-testeihin?

Henkilön, jolla on COVID-19-taudin oireita, pitäisi mennä testeihin. COVID-19-taudin oireita ovat kuume, yskä ja kurkkukipu. Testaus on tärkeää, vaikka oireet olisivatkin lieviä.

COVID-19-taudin testaus auttaa tunnistamaan mahdollisimman monta tapausta, jotta heidät voidaan eristää ja heidän kanssaan kontaktissa olleet jäljittää, ja näin estää viruksen leviäminen.

Tämä auttaa kansanterveydellisiä COVID-19-taudin leviämisen rajoittamistoimia ja terveydenhuollon resurssien priorisointia ja suuntaamista.

Osavaltioilla ja territorioilla saattaa olla omat kriteerinsä testausta varten, joten tarkista asia asuinpaikkasi terveysviranomaisilta.

Testitulosten odottaminen

Testitulosten saamiseen voi mennä muutama päivä.

Jos oireesi ovat vakavia, sinut voidaan pitää sairaalassa ja eristää muista potilaista, jotta estetään viruksen leviäminen.

Jos lääkärisi sanoo, että voitisi on tarpeeksi hyvä, jotta voit odottaa testituloksia kotona, sinun tulisi:

- eristäytyä kotona
- suojella itseäsi ja muita noudattamalla hyvää hygieniää ja fyysistä etäisyyttä

Miten COVID-19-tautia hoidetaan?

Tällä hetkellä COVID-19-tautiin ei ole olemassa hoitoa tai rokotetta. Lääkärit voivat hoitaa useimpia oireita. Antibiootit tehoavat vain bakteerien aiheuttamiin tulehduksiin, eikä niistä ole apua virustaudeissa.

Joidenkin raporttien mukaan COVID-19-tautia voi hoitaa määrätyillä lääkkeillä, kuten hydroksiklorokiinillä. Therapeutic Goods Administration (TGA) ei ole hyväksynyt mitään lääkettä COVID-19-taudin hoitoon.

Lue lisää hydroksiklorokiinistä TGA:n sivustolta:

<https://www.tga.gov.au/alert/new-restrictions-prescribing-hydroxychloroquine-covid-19>

Lisätietoa

Käy sivustolla www.health.gov.au

Etsi vastauksia [usein kysyttyihin kysymyksiin COVID-19-taudista](#).

Tutustu COVID-19-sivustoomme ja lue [tietoa COVID-19-taudista englanniksi](#) ja [tietoa COVID-19-taudista muilla kielillä](#)

Lue täältä, mitä Australian hallitus tekee suojellakseen kansalaisia COVID-19-taudilta: www.australia.gov.au