

TIEDOTE ASUKKAILLE

Koronaviruskaranteeni on varotoimi, joka rajaa vain karanteeniin asetetun henkilön elämää. Muut asukkaat voivat käyttää esimerkiksi saunavuorojaan normaalisti (THL). Tärkeimmät keinot suojautua virukselta ovat tutut: *hygienia sekä ihmisjoukkojen ja koskettelun välttäminen.*

Pyykkiä voi pestä, mutta karanteenissa taloyhtiön lenkkisauna pitää jättää väliin !

Maailman terveysjärjestö WHO:n vinkit, joilla voi vähentää koronaviruksen leviämistä:

1. Pese kädet säännöllisesti
2. Vältä koskettelemasta silmiäsi, nenääsi ja suutasi
3. Yski kyynärpäähäsi tai suu yskiessä kertakäyttö nenäliinalla
4. Vältä ihmistungosta
5. Jää kotiin, jos tunnet olisi lievästikin kuumeiseksi ja flunssaiseksi
6. Jos sinulla on yskää, kuumetta ja hengitysvaikeuksia, hae apua ensin puhelimitse

Terveyspalvelujen yhteystiedot Espoossa:

- **Terveysasemien koronaneuvonta**, p. 09 816 34600 ma–pe klo 7–18
- Espoon terveysasemien ajanvaraus, p. 09 816 34500 ma–pe klo 7–18
- Oma Lääkärisi Espoontori, p. 09 855 4303 ma–pe klo 8–16
- Oma Lääkärisi Matinkylä, p. 09 855 4100 ma–pe klo 7–18
- **Päivystysapu auttaa iltaisin ja viikonloppuisin, kun terveysasemat ovat kiinni, p. 116 117.**
- Terveysasemien yhteystiedot: [espoo.fi/terveysasemat](https://www.espoo.fi/terveysasemat)