

## COVID-19

# Rekommendation om frivillig karantän för resenärer

När du anländer till Finland rekommenderas du att hålla i dig i frivillig karantän i 14 dygn. Vid frivillig karantän kan man vara på arbetet, så länge man kommer överens om saken med arbetsgivaren och rör sig mellan arbetet och boplaten. Även annan nödvändig rörelse är tillåten. Under frivillig karantän bör användning av kollektivtrafik undvikas.

Om du kommer till arbetsuppgifter inom social- och hälsovården, har du skäl att komma överens med din arbetsgivare om eventuella arbetsarrangemang. Arbetsgivaren ska bedöma smittorisken och vid behov ändra dina arbetsuppgifter under 14 dygn från det att du anlände till landet, för att säkerställa patientsäkerheten samt arbetsgemenskapens säkerhet.

Observera att COVID-19 sjukdomen förekommer i vissa delar av världen betydligt mer än i Finland. En stor del insjuknar inom 4-6 dagar och senast inom två veckor från att de exponerats för smittan. Om du misstänker att du blivit smittad under en resa, sök dig till coronavirustest med låg tröskel. Genom att göra detta skyddar du även dina närstående och andra människor.



Tvätta dina händer med tvål noggrant och ofta. Om du inte har möjlighet att tvätta händerna, använd alkoholbaserad eller annan av kemikaliemyndigheten godkänd handsprit.



Hosta och nys i en engångsnäsduk. Släng omedelbart den använda näsduken i soporna. Om du inte har en näsduk till hands, hosta eller nys i ärmen och inte i dina händer.



Undvik folksamlingar och närkontakter så mycket som möjligt. Uträtta endast nödvändiga ärenden. Om social växelverkan inte kan undvikas, fäst särskild uppmärksamhet vid säkerhetsavståndet.



Håll 1-2 meters säkerhetsavstånd till andra människor. Om närkontakt inte kan undvikas, tvätta händerna med tvål och vatten omedelbart efter kontakten.

### Om du misstänker smitta

Ta omedelbart kontakt med hälsovården. Du kan göra en symtombedömning på adressen **Omaolo.fi** eller ringa till regionens hälsocentralen, jour eller Jourhjälp på numret 116 117.

### Mer information

Om coronaviruset på webbsidorna för Institutet för hälsa och välfärd: **thl.fi/corona**

Om gränsöverskridande på Gränsbevakningsväsendets sidor: **raja.fi**

Kontrollera QR-koden för att se om anvisningen gäller dig.

