

**12.3.2020**

**Korona-ohjeistus Tuusulan Nyrkkeilyseuran jäsenille**

* Mikäli tunnet flunssan oireita, lopeta harjoittelu ja pidä taukoa.
* Ilmoitathan seuralle mikäli olet ollut kontaktissa altistuneeseen
* **Pidä kädet puhtaana. Pese kädet heti salille tultuasi ja sieltä poistuessa.**
* Puhdista käyttämäsi välineet (pistarit,tyynyt jne.) salidesillä ja kertakäyttöpaperilla
* Jokainen käyttää omaa harkintaansa treeneihin osallistumisesta.

Seuraamme THL:n ohjeistuksia.

Toimintaohje epidemia-alueilta palaamisesta ja sinne matkustamisesta

Mikäli olet ollut matkalla kohteessa, jonka Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on määritellyt epidemia-alueeksi, toivomme että jättäydyt pois treeneistä vielä kahdeksi viikoksi kotiin paluusi jälkeen. Seuraa epidemia-alueiden tilanne THL:n sivuilta. THL seuraa koronatilannetta jatkuvasti ja päivittää ajantasaiset tiedot verkkosivuilleen: [https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19](http://link.wodconnect.com/ls/click?upn=2oU27U5W4m2g2dIdHZ0VBKCwB7Rc5Sn-2FjqXImQxBro8QgKB9Cg20uoSsZDDJyTfXKn3l1Ld-2BmhKVz3i8nUq3xU6iv3UViQTS7h-2BJuf2kKqrsISRYvfN42HfW3OPpi-2Fc5gc5tMp2CUdMzE75tjHHcWQ-3D-3D3Dqh_UK5mx-2BSBkVvq5Sb0U0pYgQmbgZyLZwgJyjnduwHgYQE0ukaDXrCv6sxZ8eQdnCl-2Bzp617Zwl1qyHZjeMc-2BopJLiWdoAVikCVXV2nqu-2B87ivGAZ1zM7ZtFdPRrWhXMHIeFUO6NK6hQExqIJBoKPJgUcoLtkSZbEna5HgwVDumuxkQJ4Yx4eadGntKY4JwCV6B451JTqltxKnzINUnSaaqg-2F-2FlU1-2F55m4GGt2x-2B5Nwt5UzYRNkrNlkC-2BfS-2BIVmG8Lm).

**Jos epäilet saaneesi koronavirustartunnan**

Mikäli epäilet saaneesi koronavirustartunnan, soita ensin valtakunnalliseen päivystysapuun numeroon 116 117. Älä hakeudu hoitoon ennen soittamista. Riskiarvion perusteella saat toimintaohjeet.

**Valtakunnallinen puhelinneuvonta koronaviruksesta**

Koronaviruksesta on avattu valtakunnallinen puhelinneuvonta, joka tarjoaa yleistä tietoa koronaviruksesta. Neuvonnan numero on 0295 535 535.

Puhelinneuvonnasta ei saa terveysneuvontaa eikä ohjausta päivystyksellisissä akuuteissa oireissa. Puhelinneuvonta on auki arkipäivisin klo 8–21 ja lauantaisin klo 9–15.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilta saa kattavasti tietoa koronaviruksesta. Myös neuvontapuhelimesta saatava yleisneuvonta perustuu THL:n verkkosivujen tietoihin.

**Mitä pystyn tekemään välttääkseni tartunnan tai sen leviämisen? (Lähde THL)**

**Tartunnan torjunta käsien kautta**

• Pidä kädet puhtaana. Pese kädet heti salille tultuasi sekä salilta poistuessa. Muista pestä kädet myös tullessasi töihin, ennen ruokailua, tupakointia, nuuskaamista ja poistuessasi työtehtävistäsi.

• Paras tapa pestä kädet on käyttää lämmintä vettä ja nestesaippuaa.

• Käytä käsien kuivaamiseen paperia, ei pyyhettä

• Käytä alkoholipitoista käsihuuhdetta, jos pesu vedellä ja nestesaippualla ei ole mahdollista, ellei työssäsi olla ohjeistettu käyttäytymään toisin.

• Kun käytät alkoholipitoista käsihuuhdetta, ota kerralla määrä, jolla pystyt hieromaan kätesi kauttaaltaan.

• Jätetään toistaiseksi kätteleminen ja muu koskeminen pois.

• **Yski oikein ‒ älä tartuta muita**

• Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla, kun yskit tai aivastat.

• Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi.

• Laita käytetty nenäliina välittömästi roskiin.

Terveisin

Tuusulan Nyrkkeilyseuran hallitus