

OHJEISTUS LIIKUNTATILOJEN KÄYTTÄJILLE VIRUSTARTUNTOJEN VÄLTTÄMISEKSI

Kotkassa on valmistauduttu koronaviruksen leviämisen ehkäisyyn liikuntatiloissa. Liikuntatilat ovat infektioiden leviämisen osalta keskeisiä paikkoja. Ohessa tietoa, miten liikuntatiloissa ollaan valmistauduttu infektioiden ehkäisyyn ja miten käyttäjät voivat omalla toiminnallaan estää infektioiden leviämistä.

1. Kotkan kaupungin liikuntatilojen käyttäjien on otettava vakavasti huomioon kaikki koronaviruksen oireista kärsivät seurojen jäsenet. Seuroja pyydetään ohjeistamaan omia jäseniään, ettei flunssaoireisena (tarkempi oirekuvaus alla) saa osallistua harjoitukseen tai seuran tapahtumiin (esim. huoltajana, vanhempana tai pelaajana/urheilijana). Lisäksi kehoitetaan välttämään liikuntatilojen käyttöä, jos henkilö on juuri palannut koronaviruksen epidemia-alueelta. Vanhempia tai ketään henkilöitä, jotka eivät harjoitukseen päästää, ei saa päästää liikuntatiloihin. Mikäli epäilet koronavirustartuntaa seurassa, niin ota aina ensin yhteyttä päivystysapuun (puh. nro. 116 117) ja ilmoita asiasta liikuntapalveluihin (tapani.laakso@kotka.fi tai esko.halonen@kotka.fi).
2. Huomioikaa hygienian tiloja käyttäessänne. Koronavirus-tartuntoja voidaan ehkäistä hyvällä käsi- ja yskimishygienialla:
 - Käsien pesu vedellä ja saippualla.
 - Käsihuuhteen käyttö jos saatavilla.
 - Yskiminen nenäliinaan tai hihan yläosaan, ei vapaasti päin muita ihmisiä tai käsiin.
3. Desinfektointivälineiden saatavuutta liikunta- ja uimahalleissa sekä kuntosaleilla on lisätty huomattavasti.

Lisätietoa virustilanteesta Kymenlaaksossa saa KymSotelta (<https://www.kymsote.fi/fi/>) ja ajankohtaista tietoa koronaviruksesta on osoitteessa <https://www.kymsote.fi/miten-toimia-jos-epailen-koronavirustartuntaa>.

Mitkä ovat uuden koronaviruksen oireet?

Nykytiedon mukaan monien sairastuneiden oireet ovat olleet lieviä, mutta joukossa on ollut myös vakavasti sairastuneita. Monella vakavampia oireita saaneella on lisäksi ollut jokin perussairaus, kuten diabetes, sydän- tai keuhkosairaus.

Taudinkuvaan on kuulunut

- kuumetta
- yskää
- hengenahdistusta
- lihassärkyä
- väsymystä.

Epidemia-alueella tarkoitetaan alueita, jossa esiintyy laajempia tartuntaketjuja. Tällä hetkellä (10.3.2020) koronaviruksen epidemia-alueeksi määritellään:

- Manner-Kiina
- Iran
- Etelä-Korea
- Italia
- Itävallan Tirolin hiihtokeskukset
- Saksan Nordrhein Westfalenin osavaltio

Tilannetta arvioidaan jatkuvasti.