

Pysyttele kotona ja muista hyvä käsi- ja yskimishygienia

Koronaviruksen hillitsemiseksi Helsingin kaupunki on tehnyt seuraavat päätökset ja suositukset kuntalaisille:

- **Vältä sosiaalisia kontakteja.** Jokaisen tulisi mahdollisuuksien mukaan pysyä kotona. Tämä tarkoittaa esimerkiksi työskentelyä kotoa käsin, jos mahdollista. Julkiset koonontumiset rajoitetaan kymmeneen henkilöön ja tarpeetonta oleilua yleisillä paikoilla tulee välttää.
- Jos sinun täytyy mennä kodin ulkopuolelle, **pysyttele kahden metrin päässä muista.**
- **Yli 70-vuotiaiden tulee pysytellä kotona.** Läheisten tulee pitää yhteyttä ainoastaan puhelimitse tai muuten sähköisten välineiden avulla. Jos käyt kaupassa iäkkään läheisesi puolesta, jätä ruokaostokset oven ulkopuolelle.
- **Muista hyvä käsi- ja yskimishygienia,** erityisesti julkisilla paikoilla. Pese käsiäsi saippualla vähintään 20 sekunnin ajan. Yskiessä tai aivastaessa käytä nenäliinaa tai aivasta kynnärpäähäsi – ei koskaan käsiin.
- **Jos sinulla on lieviä flunssan oireita, pysy kotona!** Suurin osa koronavirukseen sairastuneista toipuu viikon kotilevolla, tarvitsematta lääkärin hoitoa.
- **Jos sinulla on heikentynyt yleistila, selkeästi pitkittynyt kuume ja hengenahdistusta,** soita Helsingin koronavirusneuvontaan, p. 09 310 10024 (arkisin klo 7-20). Muina aikoina soita Päivystysapuun, p. 116 117.
- **Vältä julkisilla kulkuvälineillä kulkemista,** jos mahdollista.
- **Peruskoulun, lukion ja ammatillisen koulutuksen lähiopetus on keskeytetty** ja opiskelu tapahtuu kotoa käsin etäopetuksen avulla. Peruskoulun 1.–3.-luokkalaisten oppilaat saavat mennä kouluun lähiopetukseen, mutta suosittelemme kaikille vahvasti kotona etäopetuksessa pysymistä, jos se vain on mahdollista.
- Päiväkodit pysyvät auki kaikille päivähoitoa tarvitseville. Epidemian hidastamiseksi kuitenkin toivomme, että ne **lapset, joiden vanhemmat pystyvät hoitamaan lapsiaan kotona, olisivat kotihoidossa.**
- **Kaikki Helsingin kaupungin kulttuurin ja vapaa-ajan palvelut on toistaiseksi suljettu.** Tämä tarkoittaa, että esimerkiksi kirjastot, liikuntapaikat, uimahallit, museot, kulttuurikeskukset ja nuorisotalot on toistaiseksi suljettu.