

Miten varautua tartuntataudin esim. koronaviruksen aiheuttamaan eristykseen sairaalassa

Perustervekin ihminen voi sairastua yllättäen sairauteen, joka tarttuu pisara- tai kosketustartuntana. Joskus voinnin heikentyessä, voi sairaalahoito olla tarpeellinen. Jotkut tartuntataudeista leviävät herkästi ja tämän vuoksi sairaalahoidossa voidaan joutua hoitamaan potilasta eristyksessä. Sairastuminen aiheuttaa usein huolta ja ahdistusta. Tähän ohjeeseen on koottu tietoa sairaalan eristykseen valmistautumisesta ja toteutuksesta.

Tietoa kotona tapahtuvasta eristyksestä ja koronaviruksesta?

- Sairaanhoidopiirin ohjeen löydät internetsivuilta > [Ohjeita karanteenin ja eristyksen ajalle](#)
- Lisää ohjeita koronavirukseen liittyen > [Koronatiedotus](#)

Miksi ja miten kannattaa varautua?

Suurin osa sairastaa tartuntataudin lievänä ja hoito on mahdollista toteuttaa kotona. Joskus tauti voi heikentää kuntoa niin, että tarvitaan sairaalassa toteutettua hoitoa. Jos sairaalan tuloon voit voinnin salliessa valmistautua, se kannattaa tehdä.

Sairaalaan tulo voi pelottaa, ahdistaa tai se koetaan helpotukseksi. Jos voitisi heikentyä ja epäilet tarvitsevasi sairaalahoitoa, kannattaa valmistautua seuraavalla tavalla:

1. **Käy katsomassa [Kanta.fi](#) - palvelussa** omat terveystietosi ja että olet antanut luvan potilastietojesi luovuttamiseen (tämä vapaaehtoista, mutta nopeuttaa Potilastiedon arkistoon tallennettujen tietojen käyttöä tarvittaessa).
2. **Tee ajantasainen lääkelista** käyttämäsi lääkkeitä. Kirjaa huolellisesti mitä otat, minkä verran ja mihin kellonaikaan ja miksi käytät lääkettä.
 - Kirjaa säännöllisesti käyttämäsi lääkkeet
 - Kirjaa tarvittaessa ottamasi lääkkeet
 - Kirjaa myös käyttämäsi luontaistuotteet
 - Kirjaa sinulle parhaiten sopivat kipu- ja kuumeläkkeet
 - Kirjaa mahdolliset lääke- ja muut allergiasii
 - Tee ajantasainen lääkelista esim. puhelimeen tai paperille
3. **Matkapussi** , mitä tavaroita tarvitset sairaalaan (esimerkiksi)
 - Matkarahaa tai pankkikortti, jos tulet taksilla
 - Kela-kortti
 - Siivoa kassista ja lompakosta kaikki turha pois
 - Hygieniavälineet: hammasharja, hammastahna, kampa tms.
 - Ajanvietto/ yhteydenpitovälineet: puhelin, Ipad, kirja, ristikko, nappikuulokkeet + laturit tms.
 - Omat astmalääkkeet, pistettävät diabeteslääkkeet, hormonilääkkeet

- Pientä ylimääräistä napoteltavaa, joka säilyy huoneenlämmössä esim. energiapatukka
 - MUISTA, sairaalassa olet eristyksessä eikä lähestesi vierailut ole yleensä sallittuja
 - Et tarvitse sairaalan mukaan:koruja ja arvoesineitä
4. **Pue** sairaalaan lähtiessäsi helposti puettavaa, kiristämätöntä ja puhdasta päällesi.
 5. **Informoi** läheistäsi hoidostasi sekä sovi kuka hoitaa kotiasioista poissa ollessasi.

Miten sairaalassamme toteutetaan eristys?

Eristys toteutetaan yhden hengen huoneessa, kaksi samaa tartuntatautiä sairastavaa voidaan sijoittaa samaan huoneeseen.

Päivärytmi muodostuu aterioista, hoitajien käynneistä ja hoidoista, lääkärinkierrosta sekä voitisi jatkuvasta tarkkailusta sekä päivittäisissä toiminnoissa auttamisesta. Vaikka kukaan ei olisi huoneessa läsnä, voitiasi seurataan:

- näköyhteydellä (ikkuna, kamera)
- elintoimintoja seuraamalla (rytmin ja/tai pulssin jatkuva seuranta, hapettumisen seuranta sekä hengitystiheys, verenpaine). Sinulla voi olla ihollasi erilaisia antureita, jotka näkyvät hoitajille jatkuvasti seurantahuoneessa.
- ääniyhteydellä esim. kaiutinpuhelin hoitajan seurantatilan ja huoneesi välillä

Lisäksi voit aina käyttää hoitajakutsua ja pyytää apua tai kertoa haluavasi keskustella hoitajan kanssa. Jos sinua askarruttaa vointiinsi ja seurantaasi liittyvät asiat, keskustele rohkeasti hoitajan kanssa.

Sairaalan henkilökunnalla on suojarusteet huoneeseen tullessaan.

Yhteydenpito läheisiin

Läheiset voivat olla yhteydessä hoitohenkilökuntaan tai suoraan sinuun. Pääsääntöisesti vierailut eivät ole eristyksessä sallittuja. Hoitohenkilökunta avustaa sinua yhteydenpidossa läheisiisi, jos tarvitset apua.

Läheiset voivat sopia myös ns. tiedotusrinkin keskenään. Oman jaksamisesi mukaan voit olla vapaasti yhteydessä heihin puhelimitse tai sähköisesti.