

## Uusi koronavirus – COVID-19

# Taudin torjunta ja raskas liikenne

Suomessa, kuten muuallakin Euroopassa, on koronavirusepidemia. Epidemiaan liittyvät torjuntatoimet koskevat myös raskasta liikennettä. Kuljetushenkilöstö katsotaan välttämättömäksi työliikenteeksi, joka voi ylittää rajan ja saapua Suomeen. Työvuorojen välissä tulee välttää väkijoukkoja ja lähikontakteja.



**Pese kätesi** saippualla huolellisesti ja usein. Käytä alkoholipohjaista käsihuhdetta, jos et voi pestä käsiäsi.

Huolehdi, että autossa on mukana käsihuhdetta, sekä mahdollisuuksien mukaan saippuaa, suojakäsineet ja suu-nenäsuojus.

Älä koskettele silmiäsi, nenääsi tai suutasi.

Puhdista auton ohjaamo usein ja aina jokaisen käyttäjän välillä.



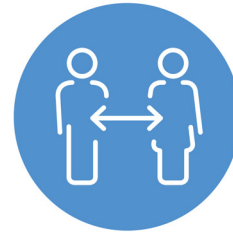
**Huomioi etäisyys** ja hyvä hygienia aina auton ulkopuolella ja erityisesti silloin, jos esimerkiksi yövyt muualla kuin autossa.

Aterioi mahdollisuuksien mukaan ohjaamossa tai ulkotiloissa etäällä muista ihmisistä. Jos pysähdyspaikoilla on tarjolla ateriapalveluja, älä jää ruokailemaan ravintolaan, vaan tilaa ruoka mukaan otettavaksi.



**Yski ja aivasta** kertakäyttöiseen nenäliinaan. Laita käytetty nenäliina heti roskiin.

Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta hihaan, älä käsiisi.



**Pidä 1-2 metriä etäisyyttä** toisiin ihmisiin.

Sosiaalinen kanssakäyminen tulee vähentää kaikissa kuljetusketjun osissa minimiin. Ellei sosiaalista kanssakäymistä voida välttää, kiinnitä erityistä huomiota turvaväliin.

Vältä ohjaamosta poistumista niin paljon kuin mahdollista. Lastaaminen ja purkaminen tulisi tehdä ensisijaisesti paikallisten työntekijöiden toimesta.

Suosi digitaalisia asiakirjoja. Jos lastaus-/purkupaikoissa vaihdetaan fyysisiä asiakirjoja, kuljettajien ja paikallisen henkilöstön on hyvä pestä kätensä saippualla ja vedellä välittömästi asiakirjojen vaihtamisen jälkeen.

## Uusi koronavirus – COVID-19

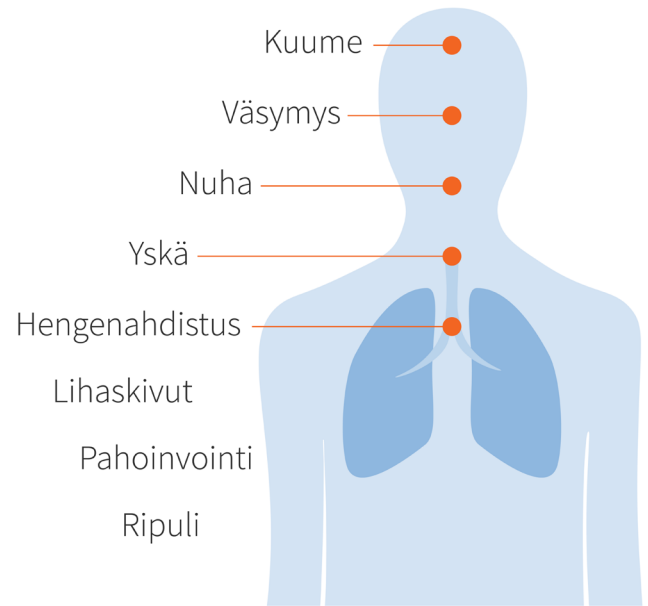
# Jos sairastut hengitystieinfektioon

Koronavirus aiheuttaa äkillisen hengitystieinfektion. Oireita voivat olla yskä, kurkkukipu, kuume, hengenahdistus, lihaskivut ja päänsärky. Uusi koronavirus tarttuu ensisijaisesti pisaratartuntana, kun sairastunut yskii tai aivastaa.



**Seuraa näitä ohjeita**, jos sairastut matkan aikana mihin tahansa hengitystieinfektioon. Tauti voi olla myös COVID-19.

- Vältä läheistä kontaktia muihin kaikissa tilanteissa.
- Pysyttele pääosin ajoneuvossa, kunnes oireiden päättymisestä on kulunut vähintään vuorokausi. Hengitystieinfektio paranee useimmiten noin viikon levolla.
- Pidä etäisyyttä muihin, huolehdi käsihygieniasta ja yski/aivasta oikein.
- Käytä sairaana suu-nenäsuojusta, jos mahdollista.
- Sairaana ollessa lepo ja riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää. Kuumetta ja särkyä voit lievittää apteekista ilman reseptiä saatavilla lääkkeillä.



**Ota yhteyttä lääkäriin**, jos olet huolissasi voinnistasi ja saat vakavia hengitystieinfektion oireita, kuten hengenahdistusta tai yleistilasi laskee.

Ota yhteyttä terveydenhuoltoon aina ensin puhelimitse. Soita ensisijaisesti työnantajasi sinulle osoittamalle terveystalouden tarjoajalle. Mikäli työnantaja ei ole järjestänyt työterveyshuoltoa, soita joko alueen terveyskeskukseen, päivystykseen tai 116 117 -Päivystysapuun. Jos sinulla todetaan koronavirusinfektio, saat toimintaohjeet terveydenhuollosta.

### Yhteystiedot

Kansallinen puhelinneuvonta palvelee yleisissä koronavirusiin liittyvissä kysymyksissä suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Numerosta ei saa terveysneuvontaa.

**+358295 535 535** (normaali operaattorikohtainen maksu)

### Lisätietoja

Lue lisää ajantasasta tietoa koronaviruksesta Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilta.

[thl.fi/koronavirus](https://thl.fi/koronavirus)

Rajavartiolaitos

[https://www.raja.fi/ajankohtaista/ohjeet\\_rajanylitykseen](https://www.raja.fi/ajankohtaista/ohjeet_rajanylitykseen)