



Oululaisten urheiluseurojen koronainfo 28.10.2020

Teija Puhto
LT, vs.oyl

Infektioiden torjuntayksikkö, OYS
Tartuntataudeista vastaava lääkäri, PPSHP



Toimintaohjeet urheiluseuroille

Valtioneuvoston periaatepäätös STM/2020/192

« Valtioneuvoston yleisistunto 23.10.2020 13.00

Sosiaali- ja terveysministeriö

Valtioneuvoston periaatepäätös hybridistrategian
toimintasuunnitelman toimeenpanoon liittyvistä suosituksista

Ryhmissä tapahtuvaa harrastustoimintaa suositellaan rajoitettavaksi

- Kiihtymisvaiheessa tilojen käyttäjämäärä voidaan rajata puoleen (50%) normaalista.
Tarvittaessa julkiset tilat voidaan myös sulkea kokonaan
- Leviämisvaiheessa aikuisten (18-vuotiaat ja sitä vanhemmat) sisätiloissa ryhmässä tapahtuvan harrastustoiminnan keskeyttämistä tai järjestämistä etänä
- Kaikenikäisten ryhmäharrastustoiminta on lisäksi järjestettävä siten, että osallistujien ja seurueiden on tosiasiallisesti mahdollista välttää lähikontakti toisiinsa.

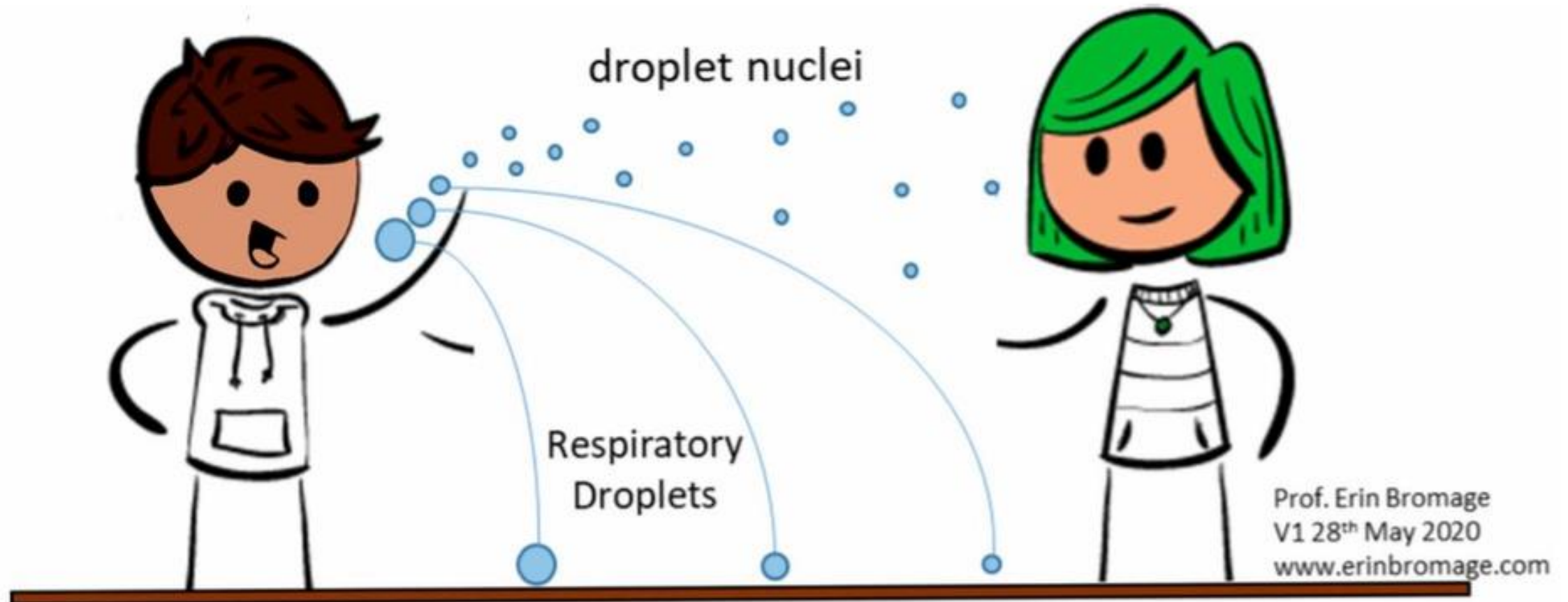
Lasten ja nuorten harrastukset

- Lasten ja nuorten sekä toimintakyvyltään rajoittuneiden väestöryhmien harrastamisen rajoituksissa **on tärkeää ottaa huomioon sosiaaliset** ja sivistykselliset vaikutukset.
- Lasten ja nuorten harrastusten kohdalla on kuitenkin syytä käyttää erityistä harkintaa. Lapsilla koronatartuntojen leviäminen ja **vakava tauti on aikuisia epätodennäköisempää** ja harrastusryhmien **toiminnan tilapäiseen keskeyttämiseen liittyvät haitat** voivat olla suurempia kuin aikuisilla.

→Yritämme ohjeistuksella pitää harrastukset auki.

Missä tauti tarttuu?

- jos ei ole mahdollista säilyttää turvaetäisyyttä (1-2m jatkuvasti)
- maskia ei voida käyttää
- sisätiloissa harjoitettavissa joukkue- ja kontaktilajeissa
- harrastukseen liittyy hengästyminen tai voimakasta äänenkäyttöä (liikuntalajit, kuorolaulu)



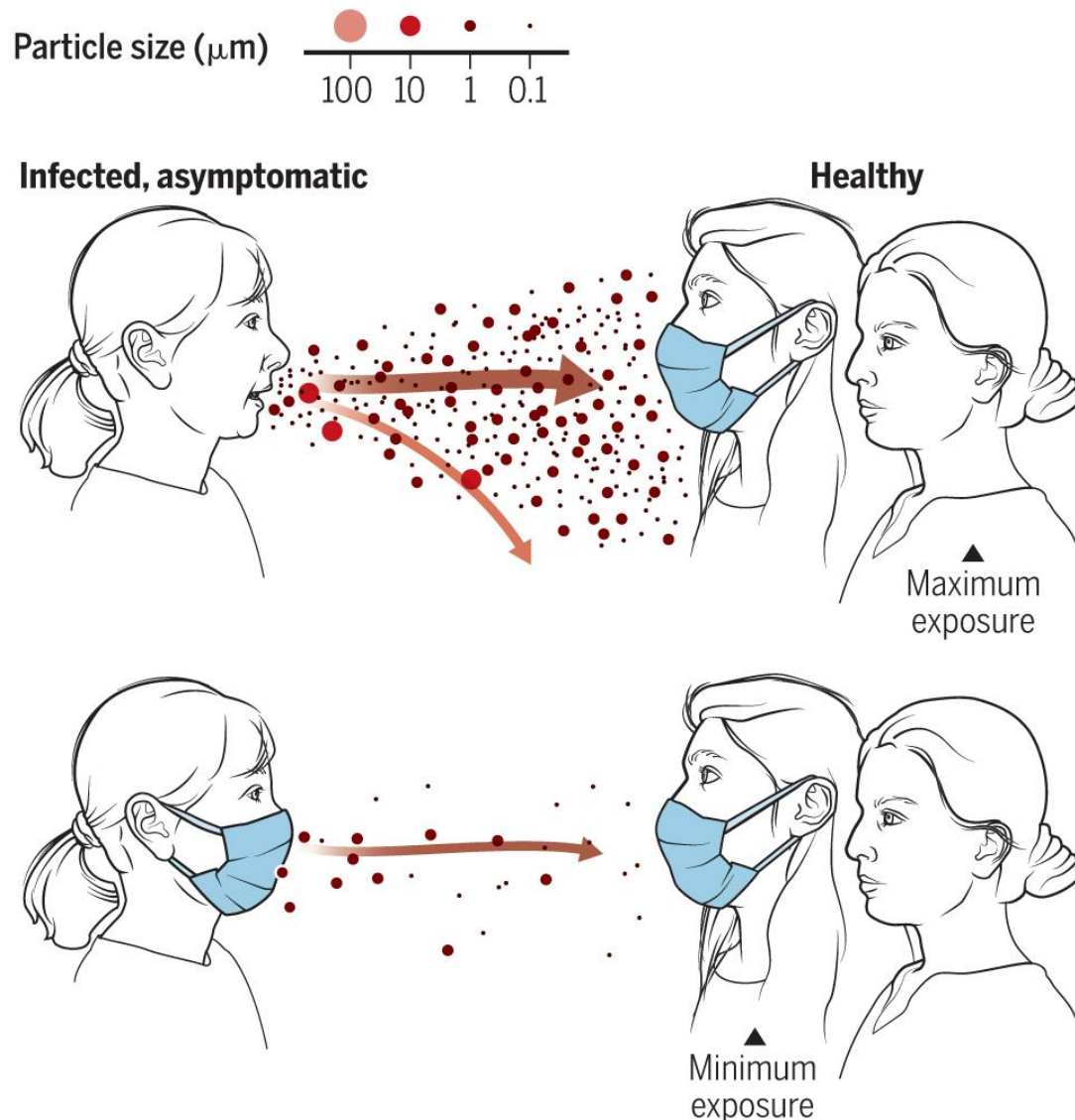
Talking *Droplets* www.ideas-man.com



100x view

Masks reduce airborne transmission

Infectious aerosol particles can be released during breathing and speaking by asymptomatic infected individuals. No masking maximizes exposure, whereas universal masking results in the least exposure.



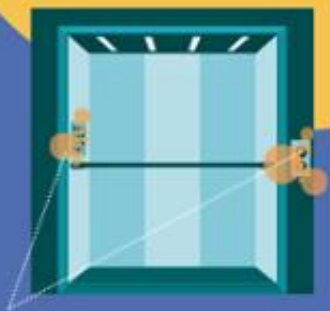
**MUTTA: jos on vain maski,
niin kädet voivat YHÄ
kontaminoitua viruksella →
MUISTA MYÖS KÄSIDESI TAI
KÄSIEN KUNNOLLINEN
PESU**

Kimberly A. Prather et al.
Science 2020;368:1422-1424

Science
AAAS

COVID-19 mainly spreads from person to person

But it can also be left on objects and surfaces...



So if you touch something contaminated and then touch your face or another's face, you might all fall ill.

Miten tulee toimia koko epidemian ajan?

Yleisperiaatteet.

- **Terveenä** harrastukseen/kouluun/kaverille yms.
- Jos oireita → **näytteisiin. Pysytään kotona**, niin kauan kuin näytevastaus on tullut.
- **Jos eristys/karanteeni** → sitä noudatetaan: pysytään kotona ja vältetään lähikontakteja muihin kuin omaan perheeseen. Ei liikuta kaupungilla, ei harrastuksissa, ei kavereilla yms.
- **Altistuskaranteenista ei voi vapautua negat. näytteellä** (ulkomailtatulo karanteenista voi). Oireettomista ei oteta näytteitä.
- Ei vieraila **vanhuksilla/riskiryhmäläisillä**, jos on ollut edeltävän 10vrk:n aikana harrastuksessa/ravintolassa, josta on tiedotettu olevan altistuksia, vaikka ei itse ole joutunutkaan karanteeniin

Miten tulee toimia harrastuksessa? Yleisperiaatteet.

- **Turvavälit** on pidettävä aina, kun mahdollista. Jos harrastajat eivät voi pitää turvavälejä, niin valmentajat/huoltajat yms. Pitävät turvavälit toisiinsa ja harrastajiin.
- Kerääntymistä samoihin tiloihin täytyy välttää → **ei ruuhkia, tungosta**
- **Maskit** on pidettävä kasvoilla aina, kun se on mahdollista. Jos harrastajat eivät voi pitää maskia koko ajan, niin valmentajat/huoltajat yms. Pitävät maskeja koko ajan.
- **Käsidesiä** täytyy olla saatavilla useissa paikoissa harrastuspisteissä ja sen käyttöä on myös valvottava, mikäli mahdollista
- Yhteiskäytössä olevien **välineiden puhdistaminen.**

Now it's important to keep a distance of at least 1 metre from each other to limit the spread of #coronavirus.

#StaySafe

