**14.8.2020**

**Ohjeita Sydänliiton sopeutumisvalmennuskurssille valitulle**

Sopeutumisvalmennuskurssin järjestävänä pyrimme järjestämään teille mahdollisimman turvallisen kurssin. Kurssien toteutuksessa on koronatilanteen vuoksi siksi joitakin poikkeuksia aikaisemmasta. Päätöksen kurssille osallistumisesta tekee kuitenkin jokainen omalta kohdaltaan. Päätöksenteon tueksi olemme koonneet teille tämän ohjeen. Tutustukaa siihen huolellisesti ja sen jälkeen lähettäkää ilmoitus päätöksestänne kurssikoordinaattorille. Yhteystiedot löytyvät allekirjoituksessa.

**Kurssille osallistutaan vain täysin oireettomana**

Mikäli sinulla tai samassa taloudessa asuvalla henkilöllä on jokin koronaan viittaava oire (mikä tahansa hengitystie- tai vatsaoire) tee Omaolopalvelussa <https://www.omaolo.fi/> oirearvio ja toimi palvelusta saamiesi ohjeiden mukaisesti. Lisäksi ole pikaisesti yhteydessä kurssikoordinaattoriin.

Kurssille osallistuminen ei ole mahdollista kaksi viikkoa Suomen ulkopuolelle suuntautuneen matkan jälkeen. THL:n ohjeiden mukaisesti tällöin suositellaan omaehtoista karanteenia.

**Vakavan koronataudin riskiryhmäläiset**

Tämänhetkisen tiedon perusteella yli 70-vuotiaat henkilöt ovat muita alttiimpia saamaan vakavan koronavirusinfektion. Vakavan koronavirusinfektion vaaraa voivat lisätä myös ne perussairaudet, jotka merkittävästi huonontavat keuhkojen tai sydämen toimintaa tai elimistön vastustuskykyä. Lisätietoa löytyy THL:n sivustolta alla olevan linkin takaa:

<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/vakavan-koronavirustaudin-riskiryhmat/ikaantyneet-ohjeita-yli-70-vuotiaille>

Mikäli osallistuminen kurssille mietityttää voit olla yhteydessä kurssikoordinaattoriin tai hoitavaan lääkäriisi.

**Saapuminen kurssipaikalle ja kurssilla oleminen**

**Matkustusturvallisuus**

Mikäli matkustat julkisilla kulkuvälineillä kurssipaikalle, pidä huolta riittävistä etäisyyksistä sekä kulkuvälineissä että asemilla. Huomioi hyvä käsihygienia (ohjeet alla). Kasvomaskin ja kertakäyttöhanskojen käyttö on suositeltavaa.

**Fyysinen etäisyys**

Fyysisen etäisyyden pitäminen on merkittävä asia viruksen leviämisen hillitsemiseksi. Kurssilla noudatetaan THL:n ohjeistusta.

* Kurssin vetäjä ohjeistaa hygienia ja etäisyyssääntöjen noudattamisesta kurssipaikalla. Noudatathan ohjeistusta.
* Yksin kurssille hakeneet majoittuvat poikkeuksellisesti 1hengen huoneissa.
* Korona tarttuu helpommin sisätiloissa, joten pyrimme lisäämään toimintoja ulkona. Huomio tämä vaatetuksessasi.
* Käytä tervehtimiseen muita tapoja kuin kättely.
* Pysy vähintään 1–2 metrin päässä muista ihmisistä.

**Hygienia**

Hyvä käsihygienia on tärkeimpiä keinoja millä ehkäistä tartuntoja.

Pese käsiä vedellä ja saippualla ainakin 20 sekunnin ajan.

Kädet pestään aina:

* kun tulet ulkoa sisään
* ennen ruoan laittoa ja ruokailua
* wc-käynnin jälkeen
* niistämisen, yskimisen tai aivastamisen jälkeen
* kun olet koskenut yleisessä käytössä olevia pintoja

Jos et voi pestä käsiäsi, käytä alkoholipohjaista tai muuta kemikaaliviranomaisen hyväksymää käsihuuhdetta.

* Yski ja aivasta kertakäyttöiseen nenäliinaan ja laita nenäliina heti roskiin.
* Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta hihaan, älä käsiisi.

**Suu – ja nenäsuojusten käyttö**

Kurssilla ollessa käytämme kurssiohjemassa olevissa osuuksissa kurssitilassa suu-nenäsuojuksia.

Kurssilaiset saavat tarvittavat suu- ja nenäsuojukset ja suojakäsineet kurssipaikalla. Käymme kurssin alussa yhdessä läpi kaikki käsihygieniaan, maskien käyttöön, fyysinen etäisyyden pitämiseen ja kurssipaikan muut käytännön järjestelyt läpi. Toivomme oman käsidesin ottamista mukaan esimerkiksi kurssin vapaa- ajan käyttötarvetta varten.

Olemme sinuun yhteydessä puhelimitse viimeistään kurssia edeltävänä päivänä varmistaaksemme oireettomuudestanne. Myös kurssille mahdollisesti osallistuvan läheisen oireet kartoitetaan.

Mahdollisissa kysymyksissä voitte olla yhteydessä kurssikoordinaattoriin.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*   
Bodil Häger-Kantola  
Verksamhetsledare / Leg.socialarbetare  
Toiminnanjohtaja / sosiaalityöntekijä  
Kust-Österbottens Hjärtdistrikt / Rannikko-Pohjanmaan Sydänpiiri  
Bankgatan 11  
66900 Nykarleby  
044 – 240 8178