



TIEDOTE FC HONKA RY:N PELAAJILLE JA HUOLTAJILLE

Kiinassa käynnistyi alkuvuonna uuden koronaviruksen aiheuttama tartuntatautiepidemia (COVID-19). Koronavirus tarttuu ihmisestä toiseen lähinnä pisaratartuntana lähikontaktissa. Aika altistumisesta ensioireiden alkuun on arvion mukaan keskimäärin viisi päivää.

Suomessa on todettu tähän mennessä yhteensä kuusi koronavirustartuntaa. Koska leviämisen tehokkuutta tai tartuttavuusaikaa ei vielä tunneta tarkasti, FC Honka ry ohjeistaa joukkueitaan tilanteessa seuraavasti, ohjeistus on voimassa **2.3. lähtien** toistaiseksi:

Muutokset FC Honka ry:n päivittäisessä toiminnassa

1. Joukkueen tapahtumissa (harjoitukset, pelitapahtumat yms.) Ei TOISTAISEKSI TERVEHDITÄ KÄTTELEMÄLLÄ.
2. Jokaisella pelaajalla tulee olla harjoitus- ja pelitapahtumissa oma juomapullo. Yhteisiä juomapulloja ei tule käyttää.
3. EBK-Honka Areenalle mentäessä ja pois lähtiessä tulee pestä kädet lämpimällä vedellä ja saippualla (aulassa 3 kpl WC:tä käsipesua varten).
4. Pelaajien sekä valmentajien/toimihenkilöiden tulee jäädä matalalla kynnyksellä pois joukkueen toiminnasta, jos tuntee olevansa kipeä.
5. Mikäli joukkueella on tulossa turnausmatka ulkomaille, tulee joukkueen seurata THL:n ohjeistusta matkustamisesta ulkomaille <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/ohjeita-epidemia-alueella-matkustaville-koronavirus-covid-19> sekä olla asiasta seuraan yhteydessä.
6. Mikäli joukkueen pelaajalla tai toimihenkilöllä todetaan koronavirus tartunta tai tartuntaepäily, asiasta on oltava välittömästi yhteydessä seuran toiminnanjohtajaan.

Toimi näin, jos epäilet saaneesi koronavirustartunnan

Suomessa on tällä hetkellä runsaasti kausi-influenssaa, jonka oireet ovat hyvin samanlaiset kuin koronavirustartunnan. Oleellinen erottava tekijä on altistuminen koronavirukselle. Jos olet oleskellut koronaviruksen epidemia-alueella ja sinulle tulee alueelta poistumisen jälkeen 14 vuorokauden sisällä



äkillisen hengitystieinfektion oireita, kuten kuumetta, yskää tai hengenahdistusta, ota puhelimitse yhteyttä terveysasemalle tai päivystysapuun, puh. 116 117 (24 h). Saat puhelimesta ohjeet hoitoon hakeutumisesta. Älä hakeudu terveysasemalle, ennen kuin olet ollut puhelimitse yhteydessä edellä mainittuun numeroon.

Voiko palata harrastustoimintaan epidemia-alueelle suuntautuneen matkan jälkeen?

Mikäli epidemia-alueelta palaamisen jälkeen ei nouse kuumetta tai esiinny muita hengitystieinfektion oireita, kuten yskää tai hengenahdistusta, voi pääsääntöisesti palata harrastustoimintaan. Jos oireita ilmaantuu 14 vuorokauden kuluessa epidemia-alueelta saapumisen jälkeen, ota välittömästi yhteyttä terveydenhuoltoon edellä mainituin ohjein. Älä hakeudu terveysasemalle, ennen kuin olet ollut puhelimitse yhteydessä yllä mainittuun numeroon.

Muuten noudatamme yleisiä THL:n ohjeistuksia tartuntariskin minimoimisesta.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos muistuttaa hyvästä käsihygieniasta parhaana keinona pienentää tartuntariskiä. Myös muut aiempien epidemioiden aikana annetut ohjeet pätevät myös koronaviruksen torjunnassa.

1. Pese kädet huolellisesti saippualla usein.

THL suosittelee pesemään kädet aina, kun tulee ulkoa sisään, ennen ruoan laittoa, WC-käynnin, niistämisen, yskimisen tai aivastamisen jälkeen sekä silloin, jos on koskenut samoja pintoja kuin oireileva ihminen.

2. Yski ja aivasta oikein.

Käytä kertakäyttönenäliinaa ja laita se käytön jälkeen suoraan roskeen. Älä yski tai aivasta kämmeniin, vaan mieluummin hihaan ellei nenäliinaa ole käytettävissä.

3. Älä koskettele kasvojasi.

Taudit leviävät juuri niin, että ensin kosketaan käsillä jotain ja sitten kosketaan kasvoja. Ihmiset koskettelevat omia kasvojaan tiedostamattaan todella paljon.

4. Pidä hansikkaat kädessä julkisissa tiloissa ja kulkuneuvoissa.

Tartuntariskiä voi pienentää myös välttämällä koskemasta pintoja, joihin monet ihmiset koskevat. Oven kahvoihin tai vesihanoihin voi koskea käsipaperin avulla.



Julkisissa kulkuneuvoissa voi pitää käsiineet kädessä, jolloin toisten ihmisten käsistä esimerkiksi kiinnipitotankoihin siirtyneet taudinaiheuttajat eivät pääse niin helposti tarttumaan omiin käsiin.

5. Vältä kättelyä.

Tervehtimisen voi tehdä kättelyn sijaan vaikka päätä nyökkäämällä tai kyynärpäitä yhteen koskettamalla.

Lisätietoa seuran ohjeistuksesta

Toiminnanjohtaja Petri Harainen, petri.harainen@fchonka.fi

Lisätietoa koronaviruksesta

<https://thl.fi/fi/-/koronavirustilanne-on-muuttunut-thl-on-paivittanyt-ohjeet-?redirect=%2Ffi%2Fweb%2Finfektiaudit-ja-rokotukset%2Fajankohtaista%2Fajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19>