

## Pääsiäinen lähestyy

### - juhlapyhät on syytä viettää lähipiirissä

Pääsiäinen lähestyy. Se on perinteisesti sukulaisten ja ystävien yhdessäolon aikaa.

Koronavirusepidemiasta johtuvan poikkeusolon vallitessa, on syytä muistaa, että yhdessäolon aika ei ole nyt, vaikka se kurjalta kuulostaakin.

Poikkeusolojen ohjeistukset ovat voimassa myös juhlapyhien aikana.

On tärkeää noudattaa Valtioneuvoston ohjeistuksia:

- vältä sosiaalisia kontakteja
- älä matkusta
- pidä turvaväli
- muista tehostettu käsihygieniä
- yski ja aivasta hihaan
- pyyhi kosketuspintoja säännöllisesti

Näillä toimilla turvaat sekä itsesi että läheistesi sekä eri riskiryhmiin kuuluvien terveyttä. Ohjeita noudattamalla voit myös osaltasi hidastaa koronavirustartuntojen leviämistä.

Jokainen voi omalla toiminnallaan hidastaa koronaviruksen leviämistä. Sosiaalisten kontaktien vähentäminen on nyt erittäin tärkeää myös terveille ihmisille, koska siten hidastetaan epidemian leviämistä. Vältä siis kyläilyä, ihmisjoukkoja ja tungoksia ja pidä vähintään metrin etäisyys kanssaihmiin. Vietä aikaa kotona oman perheen kesken.

Omaa ja läheistensä tartuntariskiä voi myös alentaa huolehtimalla käsi- ja yskimishygieniasta. Huolellisen käsihygienian lisäksi kaikkia kosketuspintoja kuten oven kahvoja ja vastaavia käsiteltäessä on tartuntariski. Tämän vuoksi tehostettu siivous erityisesti kosketuspintojen osalta on tärkeää.

Kainuun soten tiedotteen mukaan vahvistettuja koronavirustapauksia on Kainuussakin jo yli 30. Koronatartuntoja on siis Kainuussa yleisesti. Jokaisen on syytä noudattaa annettuja ohjeita ja välttää kontakteja toisiin ihmisiin. Erityisesti hengitystieoireita potevien, riskiryhmään kuuluvien ja yli 70-vuotiaiden tulee pysyä eristyksissä.

**Vaikka tunnet itsesi terveeksi, voit olla tietämättäsi koronaviruksen kantaja.** Siksi on tärkeää pysytellä pääsiäisen seutukin vain perhepiirissä. Vaikka tuntuisi, että kavereita, ystäviä tai kaukaisia sukulaisia näkee vain harvoin, se ei ole riittävä syy nyt yhteen kokoontumisille.

On tärkeä huomioida myös ulkona tapahtuvien kokoontumisten rajoitukset. Kokoontumisissa maksimi henkilömäärä on kymmenen, mutta suositeltavaa on myös välttää perheen ulkopuolisten henkilöiden tapaamista. Missään tilanteessa ei voi kokoontua pelailemaan tai viettämään aikaa porukoissa.

Myöskään tulentekopaikat eivät ole massakokoontumispaikkoja. Ennakoi suosittujen ulkoliikunta- ja tulentekopaikkojen käyttöä sellaisille ajankohdille ettei alueella ole samanaikaisesti muita käyttäjiä. Mikäli alue on jo käytössä, keksi tilalle muuta tekemistä. Ulkokuntosaleilla suositellaan käytettäväksi käsineitä kosketuspintojen hygieniasyistä.

Kuhmon kaupungin työntekijät ja vartiointiliike tarkkailevat liikunta-alueiden käyttöä. Mikäli ohjeita ei noudateta, alueita voidaan sulkea.

Lisätietoja:

Kaupunginjohtaja Tytti Määttä, 044 7255 220

Hyvinvointiaktivaattori Riikka Kähkönen, 044 7255 423