

|           |                               |
|-----------|-------------------------------|
| Päiväys   | 24.7.2020                     |
| Versio    | 1.0                           |
| Laatija   | Riitta Kujala, Hanna Saarinen |
| Hyväksyjä | Arto Nieminen                 |

## TOIMINTAOHJEITA SOITEN IKÄÄNTYNEIDEN KUNTOSALEILLE KORONA-AIKANA

Tätä ohjetta noudatetaan Soiten kuntosaleilla Honkaharjussa ja Kuusikummussa 1.9.2020 alkaen

- Ryhmäkoossa tulee huomioida, että riittävät turvavälit pystytään säilyttämään (1-2 m)
- Siivous on huomioitava aina ryhmien vaihtuessa.

### Vain terveenä osallistutaan kuntosalin ryhmätoimintaan

Tartuntojen torjunnassa ensisijaisen tärkeää on, että sairaana ei osallistuta kuntosalitoimintaan. Kuntosalille saapuminen on ehdottomasti kiellettyä, mikäli ohjaajalla tai osallistujalla on mitään sairastumiseen viittaavia oireita.

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Tiedottaminen</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Yksiköissä tulee olla esillä korona infojulisteet esim. käsien pesuun ja yskimishygieneiaan liittyen. <a href="#">Käsienpesu</a> <a href="#">Yskimisohje</a></li> <li>▪ Vertaisohjaajien ajantasaiset yhteystiedot tulee olla toimitettuina Soiten yhteyshenkilölle (Pirjo Peltokangas, Honkaharju)</li> <li>▪ Vertaisohjaajilla tulee olla ryhmäläistensä ajantasaiset yhteystiedot mahdollisia äkillisiä tiedotteita varten</li> </ul>   |
| <b>Ryhmäläisten ohjaus</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koronavirus tarttuu ensisijaisesti pisaratartuntana. <b>Hyvä käsi- ja yskimishygieneia</b> on paras keino torjua tartuntoja.</li> <li>▪ Liikkuminen muissa kuin kuntosalin tiloissa on kiellettyä</li> <li>▪ <b>Ohje käsien saippuavesi-pesu</b> (liite 1): Kädet pestään aina kuntosalille tullessa sekä ennen kotiinlähtöä. Lisäksi kädet pestään aina aivastamisen tai yskimisen jälkeen tai kun kädet ovat näkyvästi likaiset. Kädet kuivataan kertakäyttöisiin paperisiin käsipyyhkeisiin</li> <li>▪ Silmiä, nenää tai suuta ei kosketella, ellei ole juuri pestyt käsiä.</li> <li>▪ <b>Yskimisohje</b> (liite 2): Aivastamisen tai yskimisen yhteydessä suun eteen laitetaan kertakäyttönenäliina, joka heitetään heti käytön jälkeen pois. Jos nenäliinaa ei ole saatavilla, suojataan suu kyynärtaipeella. Kädet pestään tämän jälkeen.</li> </ul> |
| <b>Siivous</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Kuntosalille tullessa kädet pestään ja desinfioidaan aina ennen salin sisään astumista. Kuntosalilaitteiden käyttö ilman ko. toimenpidettä on ehdottomasti kiellettyä.</b></li> <li>▪ Tilat siivotaan aina puhtaista kohteista likaisempiin päin.</li> <li>▪ Kaikki usein kosketeltavat pinnat kuten ovenkahvat, käsinojat, pöytäpinnat, valokatkaisijat, vesihanat) tulee puhdistaa huolellisesti ja usein.</li> <li>▪ <b>Laitteiden pyyhkiminen desinfiiovalla aineella tehdään aina ryhmien vaihtuessa, vertaisohjaaja (vertaisveturi) vastaa puhdistuksen tapahtumisesta. Vastuuhenkilön määrittely on ehtona vuoron saamiseksi.</b></li> <li>▪ Siivouksessa käytetään heikosti emäksistä yleispuhdistusainetta.</li> </ul>   |
| <b>Epäily sairastumisesta</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Yhteys Soiten koronaneuvontapuhelimeen p. 06 8287499</li> </ul>  |

Liitteet: Käsien pesuohje, liite 1  
Yskimishygieneia, malli liite 2

# Pese kädet

ja laita stoppi tartunnoille

- Ennen ruoanlaittoa ja ruokailua
- Kun tulet ulkoa sisään
- Wc-käynnin tai vaipan vaihdon jälkeen
- Kun olet yskinyt, niistänyt tai aivastanut
- Kun olet koskenut samoja pintoja kuin flunssainen henkilö



1. Kastele kädet runsaalla vedellä



2. Ota saippuaa ja hiero kämmeniä vastakkain



3. Hiero kämmenselät, peukalot ja sormien välit



4. Hiero sormia lomittain vastatusten



5. Huuhto kädet runsaalla vedellä



6. Kuivaa kätesi huolellisesti käsipyyhepaperilla



7. Sulje hana käsipyyhepaperilla

[www.thl.fi/kasienpesuohje](http://www.thl.fi/kasienpesuohje)

Pieni teko.  
Suuri  
vaikutus



Terveysten ja  
hyvinvoinnin laitos

# Yski ja aivasta oikein



Yski ja aivasta hihaasi, niin laitat stopin tartunnoille.



Jos mahdollista, käytä kertakäyttöistä nenäliinaa.



Laita käytetty liina roskeen ja pese kädet saippualla.

Pieni teko.  
**Suuri**  
vaikutus



Terveyden ja  
hyvinvoinnin laitos

[www.thl.fi/yskimisohje](http://www.thl.fi/yskimisohje)