

Yleiset yleisöä koskevat periaatteet koronatartuntojen ehkäisemiseksi

Koronavirustartuntojen ehkäisemisessä oleellisinta on välttää ihmisten välisiä lähikontakteja. Koronavirus tarttuu ensisijaisesti pisaratartuntana, kun sairastunut henkilö yskii tai aivastaa. Lähikontaktissa korona voi tarttua myös kosketuksen välityksellä, jos sairastunut on esimerkiksi yskinyt käsiinsä ja on sen jälkeen koskenut toiseen ihmiseen. Tehokkain keino tartuntojen välttämiseksi on säilyttää muiden kuin jatkuvasti arjessaan kohtaavien ihmisten välillä turvavälit joka tilanteessa. Koronavirus voi tarttua myös ilmajälitteisesti, mikä tarkoittaa, että yskiessä ja aivastaessa syntyy pieniä pisaroita, jotka voivat jäädä hetkeksi ilmaan aerosolimuodossa. Kasvomaskin oikeaoppisella käytöllä voidaan pienentää sekä pisara- että aerosolitartuntojen riskiä. Ulkoilmatapahtumissa riskit ovat selkeästi sisätapahtumia pienemmät.

Jokaisen tulee omalla toiminnallaan pyrkiä estämään koronaviruksen leviämistä, muiden ihmisten vakavia sairastumisia sekä yhteiskuntaan kohdistuvien rajoitusten kiristymistä. Tartuntoja voi ehkäistä huolehtimalla käsihygieniasta ja välttämällä lähikontakteja muihin ihmisiin. Ensisijaisen tärkeää on, että tapahtumiin ja muihin kohtaamisiin tullaan vain terveenä ja oireettomana.

Tärkeimmät ohjeet yleisölle koronaviruksen leviämisen estämiseksi:

- Oleskele vain omassa seurueessasi ja pidä turvaväli (2m) kaikissa tilanteissa kaikkiin niihin ihmisiin, joihin et ole päivittäin lähikontaktissa.
-Valitse toimintapiste, jossa ei ole sillä hetkellä muita.
-Pidä etenkin reittien/ kilpailuiden lähdössä / maalissa riittävä etäisyys muihin.
- Kasvomaskin käyttäminen tapahtumissa on aina suositeltavaa. Käytä sitä etenkin massareittilähdössä ja palkintojenjaossa. Voit ottaa sen pois, kun ympärillä ei ole enää muita pyöräilijöitä.
- Huolehdi tehostetusta käsihygieniasta - pese käsiä usein vedellä ja saippualla. Mikäli näitä ei ole saatavilla, desinfioi käsiä. Vältä pintojen ja kasvojesi koskettelua. Käytä mahdollisuuksien mukaan ajohanskoja ja aina omaa pyörääsi, kun se on toiminnan kannalta mahdollista.
- Lataa koronavilkku-sovellus puhelimeesi.
- Jää kotiin, jos sinulla on minkäänlaisia sairauden oireita tai tunnet itsesi muutoin sairaaksi. Tarvittaessa hakeudu koronatestiin.