

Terveysturvallinen osallistuminen

Liikettä palloon 11.-12.6.2022, Tampere

Noudatathan näitä ohjeita, jotta osallistuminen Liikettä palloon tapahtumaan olisi turvallista terveysturvallista kaikille!

Jos epäilet koronaviruksen aiheuttamaa COVID-19 infektiota ja olet oireinen, jää kotiin ja vältä kontakteja muihin, kunnes oireet ovat lievittyneet. Tule tapahtumaan vain täysin oireettomana. Huomioi myös, että mikäli sinut on asetettu karanteeniin, et voi osallistua tapahtumaan.

COVID-19 vaikuttaa eri ihmisiin eri tavalla. Koronavirus aiheuttaa äkillisen hengitystieinfektion. Taudinkuva voi vaihdella lähes oireettomasta taudista vakavaan tautiin. Koronaviruksen oireita voivat olla päänsärky, haju- tai makuaistin häiriöt, nuha, nenän tukkoisuus, yskä, hengenahdistus, voimattomuus, väsymys, lihaskivut, kurkkukipu, kurkun karheus, kuume, pahoinvointi, oksentelu ja ripuli.

Kasvomaskin käyttö

Jokainen voi oman harkintansa mukaan käyttää kasvomaskia suojatakseen itseään esimerkiksi ruuhkaisissa liikennevälineissä ja sellaisissa sisätiloissa, joissa lähikontaktien välttäminen on vaikeaa. Maskin käyttöä ruuhkissa kannattaa harkita erityisesti, jos

- on rokottamaton aikuinen
- on riski saada vaikea koronatauti rokotuksista riippumatta
- hakeutuu koronaepäilyn vuoksi testiin tai hoitoon
- joutuu välttämättömästä syystä liikkumaan hengitystieoireisena kodin ulkopuolella
- tietää altistuneensa koronavirukselle (esim. perheessä on todettu korona) ja kodin ulkopuoliset lähikontaktit eivät ole vältettävissä

Muita ohjeita

- Pese kädet saippualla tai desinfioi kädet ennen ruokailua, aina wc-käynnin jälkeen, kun olet niistänyt, yskinyt tai aivastanut.
- Yski ja aivasta kertakäyttöiseen nenäliinaan ja laita nenäliina roskiin. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta hihaan, älä käsiisi.
- Älä kättele tai halaa. Voit tervehtiä sanallisesti ja kättä heilauttamalla.
- Ruokaile ja seuraa pelejä katsomossa omassa seurueessasi ja pidä turvavälit muihin osallistujiin. Vältä turhaa oleskelua pukuhuonetoissa.
- Vältä turhia kontakteja tuomareiden ja toimitsijoiden kanssa.
- Pelin jälkeen ei suoriteta joukkueiden kättelyjä, vaan joukkue voi keksiä jonkun huudon, jonka huutaa pelin päätökseksi kiitokseksi vastustajajoukkueelle.
- Odota, että edellisen pelin kaikki pelaajat ovat ehtineet poistua vaihtopenkeiltä, ennen kuin menet sinne. Palkintojen jaossa mitalit ojennetaan joukkueen kapteenille, joka jakaa mitalit oman joukkueen pelaajille.