

# Koronavirukselle altistumista ja tartuntaa ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä

**Jos sinulla on lieviäkään hengitystieoireita (esim. nuha/kurkkukipu) tai vatsaoireita (esim. ripuli/pahoinvointi), ÄLÄ SAAVU sairaana opistolle.** Ota yhteyttä koronavirustestiä varten kotipaikkakuntasi terveydenhoitoon. Ilmoita asiasta Tanhuvaaran Urheiluopiston vastaanottoon/myyntiin/vastaavalle ohjaajalle.

- Kaikki oppilaitoksessa asioivat pesevät kätensä aina ulkoa sisälle tultaessa, aina ennen ruokailua, sekä aina aivastamisen tai yskimisen jälkeen, tai kun kädet ovat näkyvästi likaiset.
- Kädet kuivataan kertakäyttöisiin paperisiin käsipyyhkeisiin.
- Jos käsienpesumahdollisuutta ei ole, käytetään käsihuuhdetta.
- 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.
- Itä-Savon sairaanhoitopiirin antaman laajan kasvomaskisuosituksen takia suosittelemme käyttämään kasvomaskia julkisissa tiloissa, erityisesti vastaanotossa asioidessanne. Maskin käyttöä emme suosittele liikuntatilanteessa yksilöllisiin terveysriskeihin vedoten.
- Eri opiskelija- ja asiakasryhmien välisiä lähikontakteja vältetään erilaisissa siirtymätilanteissa.
- Kurssien vapaa-ajalla pyritään välttämään turhia muiden ryhmien kesken tapahtuvia lähikontakteja.
- Opiskelija- ja asiakasryhmät pitävät mahdollisuuksien mukaan riittävän turvavälin muihin ryhmiin ja henkilökuntaan, suositeltava turvaväli on noin 2 metriä.
- Riskiryhmiin kuuluvat ovat tervetulleita kursseille oman harkintansa mukaan. Jos ohjeistuksessa joku asia askarruttaa, ota yhteyttä Tanhuvaaran Urheiluopiston vastaanottoon, puh. 015 582 0000

Pyydämme kaikkia opiston opiskelija- ja asiakasryhmiä noudattamaan annettuja ohjeistuksia. Tanhuvaaran Urheiluopisto noudattaa viranomaisten antamia ajankohtaisia ohjeistuksia.

*Tanhuvaara*