

KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ HYGIENIATURVAAN YHDISTYSTEN JA KERHOJEN *JA VERTAISTUKIRYHMIEN RYHMÄKOKOONTUMISISSA

Kokoontumisten perusidea on lisätä hyvinvointia ja sen vuoksi toisten ihmisten tapaaminen on tärkeää. Ohjeita noudattamalla teemme kokoontumisista mielekkäämpiä kaikille! Näillä ohjeilla ei estetä koronan tarttumista, mutta vähennetään sitä mahdollisuutta. Tavoitteena on saada kaikki ryhmässä olevat ymmärtämään perushygieniaohjeiden tärkeyden.

- **Älä mene kokoontumisiin, jos olet flunssainen!**
- Nyt ei kannata halailla ja kätellä kokoontumisen alussa, toiset eivät halua. Kannattaa pestä kädet tilaan tullessa, jos se on vain mahdollista. Noudattakaa 1-2 metrin turvavälejä mahdollisuuksien mukaan.
- Korona tarttuu kaikkien limakalvojen kautta ihmiseen, myös silmistä. Sen vuoksi kannattaa olla koskettelematta silmiä ja kasvoja, jos et ole pessyt käsiäsi. Käsiäsi kirveltää silmiä!
- Kokoontumisen alussa on hyvä kerrata koronaohjeet, jolloin kaikki ovat tietoisia ja sitoutuneet noudattamaan ohjeita. Ohjeisiin vedoten voi muistuttaa, jos joku pärskii ilman suojausta. (Aivastus ilman suojausta, lähtee suusta 50–60 kilometriä tunnissa. Tutkimuksen mukaan bakteerit voivat lentää jopa kymmenen metrin päähän aivastajasta.)
- Jos kokoontumiseen tulee flunssainen ihminen, kannattaa kysyä, että onko kyse allergiasta vai flunssasta. Jos hänet on koronatestattu, hän luultavimmin kertoo sen. Kaikki kokoontumisessa olevat kuitenkin miettivät flunssaisen ihmisen flunssaa.
- Jos mahdollista, pyydä nuhaista käyttämään omaa kasvomaskia (kyse voi olla vain allergisesta nuhasta).
- Olisiko kokoontumisen vastuuhenkilöillä hyvä olla muutama varamaski mukana? Kustannuskysymys!
- Vessassa käynnin yhteydessä, tee huolellinen käsien pesu. Käytä kertakäyttöistä käsipyyhettä avatessasi oven käsien pesun jälkeen, silloin et ota uudelleen pöpöjä käsiisi.
- Yhdistyksen ja kerhon kannattaa hankkia käsidesiä, jota käytetään koko ajan, kun kosketellaan eri pintoja.
- Aivastus voi tulla kellä vain, vaikkapa voimakkaista mausteista. Muista aivastaa joko kyynärtaipeeseen tai nenäliinaan. Käsiin aivastaessa pöpöt kulkeutuvat käsien kautta joka paikkaan.
- Kokoontumistilan kannattaa olla iso, jolloin mukana olijat voivat levittäytyä isommalle alalle. Tämä ei käytännössä ole kuitenkaan kaikkialla mahdollista. Pohtikaa tarvittaessa yhdessä vaihtoehtoisia tapaamispaikkoja myös ulkotiloissa, esim. puistossa.
- Kahvittelua kannattaa miettiä myöskin, onko tarpeellista ja onnistuuko niin, että omassa kahvikupissa ja "pullassa" ei ole toisten jättämiä sormenjälkiä, käytetään tarjoiluhihin ottimia. Onnistuuko kertakäyttöastioiden käyttäminen?
- Kahvituksesta vastaavan kannattaa käyttää suojahanskoja ja maskia tarjoilua järjestäessään. Hän/he voivat jakaa tarjoamiset jokaiselle erikseen, jolloin turvavälit säilyvät ja ei tule jonotusta. Jos jokainen hakee itse tarjoamiset, muistuttakaa turvaväleistä ja ohjeistakaa jokaisen ottamaan oma servetti, jonka avulla ottaa vaikkapa kakkulapiosta kiinni.
- On hyvä välttää koskemasta samoihin esineisiin. Jos jokainen tarvitsee esimerkiksi kynää, voidaan etukäteen sopia jokaisen tuovan omansa.
- Jos pelaatte ulkopelejä, missä jaetaan samat välineet, on hyvä käyttää hanskoja (huom. hanskoihin kertyy käytössä samat bakteerit kuin käsiin, joten älä koske ne päällä kasvoihin). Esim. bocciaa pelatessa osallistujille voi jakaa pelin alussa omat hanskat, tai voidaan sopia, että jokainen tulee omat hanskat kädessä paikalle.
- Kokoontumisen lopussa voi kysyä osallistujilta, onnistuiko kokoontumisen hygieniaohjeiden noudattaminen ja olisiko vielä jotain kehitettävää.

• **Lopussa iso hymy ja kiitos, ei halata 😊**



Parkinsonliitto ry
Liikehäiriösairaiden asialla