

Ohjeet asiakkaalle Pirkanmaan syöpäyhdistyksen kasvokkaiseen ryhmä- ja kurssitoimintaan osallistumisesta

Ryhmä- ja kurssitoiminnan käynnistämiseksi olemme tehneet toimenpiteitä, jotta toimintaan osallistuminen olisi sinulle ja läheillesi turvallista. Pirkanmaan syöpäyhdistyksen toiminnassa noudatetaan Suomen hallituksen linjaamia kokoontumisrajoituksia sekä viranomaisten ohjeita riskiryhmistä, tehostetusta hygieniasta, turvaetäisyyksistä sekä muista tarpeellisista suosituksista.

Kaikki ryhmiin osallistujat saavat tämän ohjeistuksen, jossa annamme suosituksia toimintaan osallistumisesta. Ohjeiden avulla pyrimme toteuttamaan ryhmätoimintojamme mahdollisimman turvallisesti ja sujuvasti sekä välttämään koronavirustartuntoja.

Ryhmien ohjaajat huolehtivat siitä, että ryhmien osallistujamäärät pidetään riittävän pieninä ja ryhmät järjestetään tiloissa, joissa kaikilla on mahdollisuus sekä käsien pesuun että desinfiointiin. Tiloissa huolehditaan tehostetusta siivouksesta ja 2 m turvavälien noudattamisesta.

Pyrimme parhaalla mahdollisella tavalla toteuttamaan ryhmien turvallisen järjestämisen. Olethan yhteydessä meihin p. 03 2499 200 tai toimisto@pirsy.fi, mikäli haluat keskustella omasta tilanteestasi osallistua ryhmään tai kurssille tai kysyä lisätietoa ryhmän järjestelyistä. Haluamme olla sinulle avuksi ja tukenasi.

Huomioithan nämä seikat ennen ryhmään tai kurssille hakeutumista

Suosittelimme, että:

- Arvioit itse yhteistyössä hoitavan tahon tai terveydenhuollon ammattilaisen kanssa, voitko osallistua kasvokkaiseen toimintaan tämänhetkinen terveydentilasi huomioiden. Voit keskustella tilanteestasi myös kurssista vastaavan ohjaajan ja terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.
- Saamasi ohjauksen perusteella päätät itse osallistumisestasi tai perheenjäsenesi osallistumisesta ryhmätoimintaan tai kurssille.
- Yli 70-vuotiaat ovat tervetulleita osallistumaan ryhmätoimintaan ja kursseille. Huomioithan kuitenkin, että noudatat erityisen huolellisesti hygieni- ja turvaetäisysohjeita. Hallituksen suosituksen mukaan, yli 70-vuotiaat henkilöt kuuluvat riskiryhmään ja ovat muita alttiimpia saamaan vakavan koronaviruksen infektion.
- Suosittelemme keskustelemaan hoitavan lääkärin tai terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ryhmätoimintaan osallistumisesta, jos sinulla on krooninen tai levinnyt syöpäsairaus.
- Terveysviranomaisten suositusten mukaisesti emme suosittele osallistumista kasvokkaiseen ryhmätoimintaan, mikäli kuulut itse tai läheisesi kuuluu vakavan koronavirustaudin riskiryhmään tai saat tai läheisesi saa syöpähoitoja, jotka heikentävät vastustuskykyä.
- **Vakavan koronavirustaudin riskiryhmään kuuluvat ihmiset, joilla on:**
 - vaikea-asteinen sydänsairaus
 - huonossa hoitotasapainossa oleva keuhkosairaus
 - diabetes, johon liittyy elinvarioita
 - krooninen maksan tai munuaisen vajaatoiminta
 - vastustuskykyä heikentävä sairaus kuten aktiivisessa solunsalpaajahoidossa oleva syöpäsairaus
 - vastustuskykyä voimakkaasti heikentävä lääkitys (esimerkiksi suuriannoksinen kortisonihoito).
- **Voit osallistua ryhmään tai kurssille vain terveenä.**
- Jos sinulla tai samassa taloudessa asuvalla on flunssan kaltaisia oireita (kuume, yskä, hengenahdistus, lihaskivut, väsymys, nuha, pahoinvointi tai ripuli), et saa osallistua ryhmään.
- **Mikäli ryhmän aikana tai sen jälkeen saat yllä mainittuja oireita, pyydämme ystävällisesti ilmoittamaan niistä välittömästi kurssin ohjaajille puhelimitse tai toimistoomme p. 03 2499 200.** Otathan myös yhteyttä paikkakuntasi terveydenhuollon yksikköön puhelimitse oireittesi selvittämiseksi.

Huolehdiathan ryhmän aikana omasta hygieniasta ja turvaetäisyyksien noudattamisesta virusinfektion ehkäisemiseksi

- Virustartuntojen ehkäisemiseksi pyydämme sinua ystävällisesti noudattamaan ryhmän tai kurssin aikana seuraavia ohjeita:
 - Huolehdi hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta. Pese kädet vedellä ja saippualla usein ja huolellisesti, ainakin 20 sekunnin ajan. Kädet kannattaa pestä erityisesti, kun tulet ulkoa sisään, aina wc-käynnin jälkeen tai kun olet niistänyt, yskinyt tai aivastanut.
 - Käytä alkoholipohjaista käsihuuhdetta, jos et voi pestä käsiäsi.
 - Älä kosketele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.
 - Yski ja aivasta kertakäyttöiseen nenäliinaan ja laita nenäliina heti roskeen. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta hihaan, älä käsiisi.
 - Vaihda kotona käsipyyhkeitä usein ja käytä kodin ulkopuolella kertakäyttöpyyhkeitä.
 - Vältä tarpeettomia fyysisiä kontakteja ryhmän aikana; ethän kättele, halaa tai ole lähikontaktissa muihin osallistujiin tai ohjaajaan.
 - Pidä riittävää etäisyyttä (2m) muihin osallistujiin sekä sisä- että ulkotiloissa. Noudata ryhmän ohjaajien sinulle antamia ohjeita.
 - Ryhmän ohjaajat huolehtivat ryhmän puitteet sellaisiksi, että hygieniasta huolehtiminen ja turvavälien noudattaminen on mahdollista.

Lämpimästi tervetuloa Pirkanmaan Syöpäyhdistyksen ryhmiin ja kursseille!