



## Ohjeet kasvokkaiseen ryhmä- ja kurssitoimintaan osallistumisesta

Käynnistämme ryhmä- ja kurssitoimintamme. Jotta osallistuminen olisi osanottajille ja ohjaajille turvallista ja välttäisimme koronavirustartuntoja, noudatamme Suomen hallituksen, viranomaisten ja Syöpäjärjestöjen linjaamia rajoituksia ja ohjeita.

Pidämme osallistujamäärät pieninä ja järjestämme ryhmät tiloissa, joissa voimme pitää riittävät turvavälit ja joissa on mahdollisuus käsien pesuun ja desinfiointiin.

### Huomioi ennen ilmoittautumista ryhmään tai kurssille seuraavat seikat:

- ✓ Arvioi itse ja tarvittaessa sinua hoitavan tahon kanssa, voitko ilmoittautua ja osallistua kasvokkaiseen toimintaan terveydentilasi huomioiden. Voit keskustella myös ryhmän/kurssin ohjaajan kanssa tilanteestasi.
- ✓ Terveysviranomaisten suositusten mukaisesti emme suosittele osallistumista, jos kuulut itse tai läheisesi kuuluu vakavan koronavirustaudin riskiryhmään, tai jos saat tai läheisesi saa syöpähoitoja, jotka heikentävät vastustuskykyä.
- ✓ Päätät itse osallistumisestasi oman arviointisi ja saamasi ohjauksen perusteella.

### Osallistu vain terveenä – jos saat oireita, ilmoita niistä välittömästi ohjaajalle

- ✓ Jos sinulla tai samassa taloudessa asuvalla on flunssan kaltaisia oireita (kuume, yskä, hengenahdistus, lihaskivut, väsymys, nuha, pahoinvointi tai ripuli), et saa osallistua ryhmään tai kurssille.
- ✓ Jos saat yllä mainittuja oireita ryhmän tai kurssin aikana, ilmoita niistä välittömästi ohjaajalle puhelimitse. Ota yhteyttä puhelimitse myös oman paikkakuntasi terveydenhuollon yksikköön oireittesi selvittämiseksi.

### Noudatathan ryhmän tai kuntoutuskurssin aikana seuraavia ohjeita

- ✓ Huolehdi hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta. Pese kädet vedellä ja saippualla usein ja huolellisesti, ainakin 20 sekunnin ajan. Käytä kertakäyttöpyyhkeitä. Kädet on pestävä ainakin, kun tulet ulkoa sisään, wc-käynnin jälkeen tai kun olet niistänyt, yskinyt tai aivastanut.
- ✓ Jos et voi pestä käsiäsi, käytä käsihuuhdetta. Ryhmän ohjaaja varmistaa, että käsidesiä on käytettävissä kaikille ryhmäläisille.
- ✓ Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet juuri ole pessyt käsiäsi. Jos sinun on tarvetta esim. hieraista silmiäsi tai rapsuttaa kutisevaa nenää, pese kätesi sen jälkeen uudelleen.
- ✓ Yski, aivasta ja niistä kertakäyttöiseen nenäliinaan ja laita nenäliina heti roskeen. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta hihaan, älä käsiisi. Pese kätesi.
- ✓ Vältä fyysisiä kontakteja. Ethän kättele tai halaa muita osallistujia tai ohjaajaa.
- ✓ Noudata ryhmän tai kurssin ohjaajan sinulle antamia ohjeita.

Päivitämme ohjeita, jos Suomen hallitus, viranomaiset ja Syöpäjärjestöt tekevät uusia linjauksia ja rajoitustoimenpiteitä koronaepidemiatilanteen muuttuessa.