

ARVOISA OPISKELIJAMME

Koronavirus tarttuu ensisijaisesti pisaratartuntana, kun sairastunut yskii, aivastaa, puuskuttaa, puhuu tai laulaa. On mahdollista, että virus tarttuu myös kosketuksen kautta. Tiedotamme mahdollisista muutoksista koronaohjeisiin sähköpostitse tai tekstiviestein – pidäthän yhteystietosi opistolla ajan tasalla, kiitos!

- **Älä tule kurssille, jos sinulla on flunssan oireita, olet sairas, olet altistunut koronalle tai olet matkustanut 10 päivän aikana ulkomailla.** Suosittelemme kotiin jäämistä myös, mikäli perheenjäsenelläsi tai samassa taloudessa asuvalla on hengitystieinfektio-oireita.
- Asennathan sovelluskaupasta THL:n suositteleman Koronavilkun älypuhelimellesi.
- **Pese kädet opetustilaan tullessa ja sieltä lähdettäessä ja/tai käytäthän käsidesiä tarpeen mukaan.** Kuivaa pestyt kädet kertakäyttöisellä paperilla tai omalla käsipyyhkeellä.
- Älä tervehdi kättelemällä tai halaamalla. Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.
- Vältä yskimistä ja aivastamista kurssitoverin lähellä. Aivasta turvallisesti hihaan tai nenäliinaan, jonka heität roskakoriin heti käytön jälkeen.
- **Muista turvaväli 2 metriä.**
- **Suositlemme vahvasti kasvomaskin käyttöä** niin opettajalle kuin yli 12-vuotiaalle opiskelijallekin. Voit käyttää myös suojakäsineitä.
- Opiskelijan on hyvä ottaa oma käsidesi kurssille mukaan.
- Kuntosalikurssien osalta tulee noudattaa saleilta löytyvää ohjeistusta. Suosittelemme, että jumppavaatteet puetaan ja riisutaan kotona pukuhuoneiden ahtauden takia. Käytäthän omaa jumppapatajaa ja juomapulloa. Salihanskoja, omaa käsidesiä / desinfiointiainepyyhkeitä suositellaan.
- Opettaja voi poistaa kokoontumiskerralta opiskelijan, joka ei noudata turvallisuusohjeistusta.

Miten kansalaisopisto on valmistautunut lukuvuoteen?

- Koronatilanteen pahenemiseen on varauduttu mm. kurssikohtaisia ryhmäkokoja pienentämällä, kurssien välisiä taukoja pidentämällä kohtaamisten vähentämiseksi esimerkiksi pukuhuoneissa, etäopetuskursseja lisäämällä, varautumalla päivittämään kurseja ja luentoja etäopetukseksi ja huomioimalla erityisesti riskiryhmiin kuuluvien opiskelijoiden ja opettajien terveys.
- Toimistolla, Lapinlahden kirjastotalolla, Teknotalolla ja Kuopion konservatorion Lapinlahden toimipisteellä jatkuvasti käsidesipullo käytettävissä

Mitä teen, jos epäilen saaneeni tartunnan?

Koronatestiin tulee hakeutua, jos on vähäisiäkin koronavirukseen sopivia oireita. Myös oireettomana on syytä hakeutua testiin, jos epäilee altistuneensa virukselle esimerkiksi ulkomailla matkustaneen henkilön kautta. Koronaviruksen oireita voivat olla päänsärky, haju- tai makuaistin häiriöt, nuha tai nenän tukkoisuus, yskä, hengenahdistus, voimattomuus tai väsymys, lihaskivut, kurkkukipu tai kurkun karheus, kuume, pahoinvointi, oksentelu tai ripuli. Koronatestiin tulisi mennä, jos mikä tahansa näistä oireista ilmaantuu.

Jos epäilet koronavirustartuntaa, ota puhelimitse yhteyttä terveyskeskukseen, puh. (017) 2720 411, ja ilmoita asiasta myös kansalaisopistolle. Lievän koronavirustartunnan saaneen on oltava pois oppilaitoksesta vähintään 10 vuorokauden ajan oireiden alkamisesta, mutta tarvittaessa pidempään niin, että hän on ollut vähintään 2 vrk oireeton ennen kuin osallistuu lähiopetukseen tai muuhun toimintaan oppilaitoksen tiloissa.

Kysythän aina tarvittaessa lisäohjeistusta opettajaltasi tai opistolta, kiitos! Turvallista opiskelua ja harrastamista kevätlukukaudella 2021 Kaskikuusen kansalaisopistossa!

Marko Komulainen
rehtori

Kaskikuusen kansalaisopisto – Lapinlahti
040-4883201