

# Koronavirus ja reumasairaudet

Koronavirus on muuttanut arkea nopeasti. Tälle sivulle kootaan tietoa ja vinkkejä uudessa tilanteessa jaksamisen tueksi.

On luonnollista, että koronaviruksen leviäminen huolestuttaa. Tiedot viruksen vaikutuksista täsmentyvät ja tarkentuvat, kun tietoa saadaan lisää. Kokoamme tälle sivulle luotettaviin lähteisiin perustuvaa tietoa ja päivitämme sivua, kun tilanne muuttuu.

## **Mitä tiedetään koronaviruksen vaikutuksesta reumasairauksiin?**

Terveyskylän Infektiotalon sivuilla on viikolla 12 julkaistu [tarkentavaa tietoa koronaviruksesta ja reumasta](#). Ohjeet ovat samansuuntaiset kuin aiemmin annetut.

Reumatologi Antti Puolitaival kertoi 1.4. Facebook-luennolla reumalääkkeiden tauottamisesta koronavirusepidemiassa. [Video on katsottavissa Reumaliiton YouTube-kanavalla](#).

Mitä reumasairauksien ja koronaviruksen yhteyksistä tiedettiin 12.3.2020? [Husin reumatologian poliklinikan osastonylilääkäri Ritva Peltomaa kertoo](#).

Kuuluvatko reumaa sairastavat riskiryhmään? THL tarkensi sunnuntaina 22.3. [verkkosivullaan olevaa määritelmää riskiryhmistä](#). Reumaa ei mainita määritelmässä.

THL:n mukaan: ”Tämänhetkisen tiedon perusteella yli 70-vuotiaat henkilöt ovat muita alttiimpia saamaan vakavan koronavirusinfektion. Lisäksi vakavan koronavirusinfektion vaaraa voivat erityisesti iäkkäillä lisätä sairaudet, jotka merkittävästi huonontavat keuhkojen tai sydämen toimintaa tai elimistön vastustuskykyä.”

Vastustuskykyä heikentävistä taudeista annetaan esimerkeiksi aktiivisessa solunsalpaajahoidossa oleva leukemia tai lymfooma (ei ylläpitohoito). Vakavan infektion vaaraa lisää myös voimakkaasti vastustuskykyä heikentävä lääkitys, esimerkiksi suuriannoksinen kortisonihoito.

THL:n sivulla todetaan: ”Hoitava lääkäri arvioi tarvittaessa, onko henkilön perussairaus niin vaikea, että hänellä on riski saada vakava koronavirusinfektio. Lääkäri ottaa myös kantaa siihen, pitäisikö lääkitystä muuttaa.”

[Lastenreumaa sairastaville potilaille suositellaan samoja](#) suojautumis- ja varotoimia kuin kaikille muillekin lapsille. Koronavirusepidemia sinänsä ei aiheuta lisätoimenpiteitä lastenreumapotilaille.

Jos epäilet saaneesi koronavirustartunnan, [voit tehdä oirearvion Omaolo-palvelussa](#). Omaolo.fi on kansallinen, julkisen sektorin sosiaali- ja terveydenhuollon digipalvelu.

Muista myös [Fimean tutkijan Twitterissä jakama vinkki](#): Jos korona vie sinut sairaalaan, vain sinä tiedät käyttämäsi lääkityksen. Tee paperille tai puhelimeen ajantasainen lääkityslista, myös milligrammat, annostus ja lääkityksen tavoite. Anna lista hoitohenkilökunnalle.

Huomaathan, että Reumaliitto on potilasjärjestö, ei terveysviranomainen. Välitämme tietoa, mutta emme itse voi antaa suosituksia tai henkilökohtaista terveysneuvontaa.

## Jaksamisen tueksi

Poikkeustilanteessa on tärkeä huolehtia omasta ja läheisten hyvinvoinnista. [Ohjeet virkistävään ja vahvistavaan metsäjumppaan löydät täältä](#). Metsä on hyvä paikka ulkoiluun, kun liikuntaryhmien toiminta on tauolla. [Reumaliiton verkkosivujen jumppasalista](#) löytyy ohjeita erilaisiin jumppiin, joista useimmat voi tehdä kotioloissa.

Reuma-lehden pitkä juttu kertoo, [miten pitkäaikaissairaus vaikuttaa mielen hyvinvointiin](#). Sen neuvoista voi olla apua myös, kun totuttelee elämään koronaviruksen pelon kanssa.

Terveyskylän Mielenterveystalon sivuilta löytyy neuvoja siihen, [miten sietää koronavirukseen liittyvää huolta ja epävarmuutta](#).

## Miten tilanne vaikuttaa järjestöjen toimintaan?

Koronaviruksen takia voimassa olevan poikkeustilan aikana myös järjestöjen tapahtumat ovat tauolla. Toimintaa kannattaa mahdollisuuksien mukaan jatkaa etäyhteyksiä hyödyntämällä.

## Miten tartunnalta voi suojautua?

Noudata viranomaisten ohjeita kokoontumisen ja liikkumisen rajoituksista. Myös terveiden on syytä välttää sosiaalisia kontakteja, jotta epidemian leviäminen hidastuu.

Valtioneuvosto on 16.3.2020 velvoittanut yli 70-vuotiaat pysymään erillään kontakteista muiden ihmisten kanssa mahdollisuuksien mukaan, eli [pysymään karanteenia vastaavissa olosuhteissa](#). Välttämättömät kauppa- ja apteekkiasiat voi hoitaa.

Muista myös nämä neuvot, jotka auttavat suojautumaan tartunnoilta:

- Huolehdi käsihygieniasta. Pese kätesi aina kun tulet ulkoa sisään ja niistäminen, yskimisen tai aivastamisen jälkeen.
- Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.
- Älä altista riskiryhmään kuuluvia.

*Sivua on päivitetty 2.4.2020*