

MUKAVA JA TURVALLINEN HIIHTOLOMA

Hiihtolomaviikkoa vietetään Etelä-Savossa viikolla 9 (1.-7. maaliskuuta). Tänä vuonna moni suomalainen matkailee kotimaassa. Viritetään mukava loma samalla välittäen itsestämme ja toisistamme noudattamalla seuraavia ohjeita:

- Älä lähde matkalle, mikäli on lieviäkään oireita
- Käytä maskia ja pidä huolta turvaväleistä
- Muista myös lomalla pestä käsiä useasti saippualla ja käytä käsidesiä
- Niin kotona kuin lomapaikassa hakeudu testiin, mikäli koet pienintäkään koronavirukseen viittaavaa oiretta, kuten yskä, nuha, kuume, vatsaoireet tai poikkeava päänsärky
- Liiku ja ruokaile samassa porukassa matkan aikana
- Mikäli käytät ravintolapalveluita suosi take-away annoksia
- Emme suosittele iltaelämää ravintoloissa ja baareissa
- Ulkoilu on suositeltava tapa tavata muita
- Lataa koronavilkku puhelimeen
- Noudata matkailuyrittäjien hygienia- ja muita turvallisuusohjeita.

JOS ALTISTUT TAI SAAT OIREITA TOISELLA PAIKKAKUNNALLA

Huomioithan, että matkakohteesi koronarajoitukset voivat erota kotipaikkakuntasi tilanteesta. Noudata lomapaikkakuntasi ohjeita ja ole yhteydessä puhelimitse terveydenhuoltoon. [Tästä löydät kaikkien sairaanhoitopiirien toimintaohjeet.](#)

*Hyvää ja rentouttavaa hiihtolomaa
myös korona-aikana!*

Santeri Seppälä ja Hans Gärdström
Essoten koronälääkärit

