

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sairaanhoidajakoulutus

Elisa Kaajanen

KORONAN JA MUIDEN INFEKTIOIDEN EHKÄISY NUORTEN  
MIELENTERVEYTTÄ TUKEVALLA OTTEELLA  
Video nuorisotalon asiakkaille

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2021



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Toukokuu 2021**  
**Sairaanhoitajakoulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600

Tekijä  
Elisa Kaajanen

Nimeke  
Koronan ja muiden infektioiden ehkäisy nuorten mielenterveyttä tukevalla otteella – Video nuorisotalon asiakkaille

Toimeksiantaja  
Joensuun kaupungin nuorisopalvelut

**Tiivistelmä**

Infektiot leviävät herkästi suurissa väkijoukoissa. Niiden ehkäisyn kannalta on tärkeää tietää, miten taudinaiheuttajamikrobit pääsevät elimistöömme, jotta osaamme välttyä niiltä. Käsi- ja yskimishygienialla on suuri merkitys kouluikäisten infektioiden torjunnassa.

Vallitseva koronavirustilanne on aiheuttanut paljon ahdistusta ja huolta, sillä monen arki on muuttunut merkittävästi. Vähäinen tieto viruksesta ja epävarmuus tulevasta on kuormittavaa. Psykiatriset sairaanhoitajat keskittyvät lasten ja nuorten mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn, mielen hyvinvoinnin edistämiseen ja varhaisen tuen tarjoamiseen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa infektioiden ehkäisystä ja hygieniasta Sinkolan nuorisotalon 4.–6.-luokkalasille asiakkaille sekä lievittää epidemian aiheuttamaa ahdistusta. Tavoitteena oli välttyä infektioiden leviämiseltä ja lievittää nuorten kokemaa epidemiaan liittyvää ahdistusta. Tehtävänä oli tuottaa opetusvideo nuorisotalon asiakkaille infektioiden ehkäisystä.

Videon esitys ja palautteen kerääminen tapahtui 23.4.2021. Kaikki neljä osallistujaa katsoivat videon ja täyttivät palautelomakkeen. Kaikkien vastaajien mielestä video oli hyödyllinen, sopivan pituinen ja selkeä. Puolet vastaajista kertoi oppineensa uutta videon ansiosta. Jatkokehitysmahdollisuutena voisi olla opetusvideon muuttaminen opetus- tai toimintatuokion muotoon.

Kieli  
suomi

Sivuja	35
Liitteet	2
Liitesivumäärä	2

Asiasanat  
käsihygienia, infektioiden torjunta, infektiot, kouluikäinen lapsi



**THESIS**  
**May 2021**  
**Degree Programme in Nursing**

Tikkarinne 9  
FI-80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600

Author  
Elisa Kaajanen

Title  
Preventing the Spread of COVID-19 and Other Infections with an Approach That Supports Mental Health in Adolescents – A Video for Youth Club Visitors

Commissioned by  
Joensuu City Youth Services

Abstract

The current COVID-19 situation has caused a great deal of anxiety and concern as the daily lives of many have significantly changed. The lack of knowledge of the virus and uncertainty about the future is burdensome. As to children and adolescents, psychiatric nurses focus on preventing mental health problems, promoting mental well-being and providing early support.

The purpose of this thesis was to provide information about the hygiene and prevention of infections, as well as to relieve anxiety caused by the pandemic in fourth to sixth graders visiting the Sinkkola Youth Club. The aim was to avoid the spreading of infections and relieve the anxiety that adolescents might experience relating to the pandemic. The objective was to produce an educational video on infection prevention for the youth club visitors.

The presentation of the video and the collection of feedback took place on 23 April 2021. All four people present watched the video and filled out the feedback form. All the respondents found the video useful, of appropriate length and explicit. Half of the respondents stated that they learned something new from the video. An opportunity for further development could be to transform the educational video into a form of teaching or activity session.

Language	Pages	35
Finnish	Appendices	2
	Pages of Appendices	2

Keywords  
hand hygiene, prevention of infections, infections, school-age child

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Kouluikäisten yleisimmät infektiot .....	6
2.1	Kouluikäiset .....	6
2.2	Hengitystieinfektiot.....	6
2.3	Ihoinfektiot .....	8
2.4	Suolistoinfektiot.....	9
2.5	Muut infektiot .....	10
3	Infektioiden tartunta ja ehkäisy .....	12
3.1	Infektiot .....	12
3.2	Käsihygieniä .....	13
3.3	Kasvomaskin käyttö.....	14
3.4	Oireisen kotona pysyminen.....	15
3.5	Rokotukset.....	16
4	Mielenterveyden tukeminen epidemian aikana .....	16
4.1	Epidemian vaikutus mielenterveyteen .....	16
4.2	Sairaanhoidtaja nuorten mielenterveyden tukijana epidemian aikana ...	18
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä .....	19
6	Opinnäytetyön toteutus .....	19
6.1	Opinnäytetyön toimeksianto, lähtötilanne ja kohderyhmä .....	19
6.2	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	20
6.3	Tiedonhankinta ja aiheen rajaus .....	21
6.4	Videon käyttö informaation antajana.....	22
6.5	Videon suunnittelu, toteutus ja käsikirjoitus .....	23
6.6	Videon arviointi .....	23
6.7	Videosta saatu palaute .....	24
7	Pohdinta.....	24
7.1	Toiminnallisen tuotoksen tarkastelu .....	24
7.2	Luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelu.....	25
7.3	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat .....	27
	Lähteet.....	28

### Liitteet

Liite 1	Palautelomake
Liite 2	Videon käsikirjoitus

# 1 Johdanto

Infektiot leviävät herkästi suurissa väkijoukoissa. Tällaisia paikkoja ovat erityisesti koulut, päiväkodit ja vapaa-ajanviettopaikat, joissa useampi henkilö on pienessä tilassa samanaikaisesti. (Terveyskylä 2019a.) Infektioiden ehkäisyn kannalta on tärkeää tietää, miten taudinaiheuttajamikrobit pääsevät elimistöömme, jotta osaamme välttyä niiltä (Lumio 2021b).

Maailmanlaajuisen pandemian aiheuttanut uusi koronavirus alkoi levitä Suomeen tammikuussa 2020. Taudin leviäminen on aiheuttanut sen, että ihmiset ovat alkaneet kiinnittää entistä enemmän huomiota käsihygieniaan. Tutkimukset osoittavat, että jo pelkkä käsienpesu voi ehkäistä 30 % suolistoinfektioista ja 20 % hengitystieinfektioista. (Hofman & Goldstein 2020.) Taudin leviäminen on myös aiheuttanut paljon huolta ja ahdistusta, mikä näkyy yhteydenottoina mielenterveyden verkko-palveluissa (Huttunen 2018).

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö tehdään Joensuun kaupungin nuorisopalvelut, Sinkkolan toimeksiannosta. Joensuun kaupungin omistama, viralliselta nimeltään, Sinkkolan nuoriso- ja asukastalo on toiminut nuorisokäytössä vuodesta 1999. Joensuun kaupungin nuorisopalvelut järjestävät viikoittain toimintaa 10–18-vuotiaille lapsille ja nuorille. (Nuorten Joensuu 2021.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tietoa infektioiden ehkäisystä ja hygieniasta Sinkkolan nuorisotalon 4.–6.-luokkasille asiakkaille sekä lievittää epidemian aiheuttamaa ahdistusta. Tavoitteena on välttyä infektioiden leviämiseltä ja lievittää nuorten kokemaa epidemiaan liittyvää ahdistusta. Tehtävänä on tuottaa opetusvideo nuorisotalon asiakkaille infektioiden ehkäisystä.

## 2 Kouluikäisten yleisimmät infektiot

### 2.1 Kouluikäiset

Nuorisotalojen asiakkailla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä 4.–6.-luokkalaisia eli noin 10–12-vuotiaita lapsia ja varhaisnuoria, jotka käyvät Sinkkolan nuorisotalolla. 10–12-vuotiaan henkilön ajattelukyky on vielä kehittymässä tässä iässä, mutta hän silti ymmärtää esimerkiksi syy-seuraussuhteita, osaa päätellä loogisesti ja pystyy suunnittelemaan omaa toimintaansa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.)

Vaikka 12-vuotiaan varhaisnuoren ajattelu on vielä melko konkreettista, hän pystyy ymmärtämään melko hyvin myös abstrakteja käsitteitä (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018). 10–12-vuotias lapsi oppii asioita parhaiten konkreettisesti kokeilemalla ja tekemällä. Asiat, jotka ovat lapsesta tai varhaisnuoresta kiinnostavia, opitaan helposti ja mieleisen aiheen parissa jaksetaan keskittyä pitkiäkin aikoja. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.)

### 2.2 Hengitystieinfektiot

Tavallisin äkillinen ylähengitystieinfektio lapsella on **flunssa** eli nuhakuume. Flunssaa aiheuttavat virukset ovat nimeltään boka-, metapneumo-, adeno-, entero-, influenssa-, parainfluenssa-, korona- sekä RS-virusia. (Jalanko 2019a.) Suomalaisien lasten sairastamista flunssista yli 50 % on rinoviruksen aiheuttamia (Jalanko 2020a). Flunssan itämisaika on noin 1–3 vuorokautta (Terveysylä 2018a). Flunssa tarttuu ihmisestä toiseen herkästi käsikosketuksella (Tunturi 2020).

Flunssan tyypillisiä oireita lapsilla ovat kurkkukipu, nuha, nenän kirvely, yskä, väsynyt olo ja kuume (Jalanko 2020a). Ensimmäisinä oireina ilmaantuvat nenän tukkoisuus ja nuha sekä kurkkukipu. Kuume nousee taudin alkuvaiheessa. Yskä alkaa tavallisesti vasta kahden päivän päästä muiden oireiden alkamisesta. (Jalanko 2019a.) Oireet vaihtelevat aiheuttajaviruksen ja sairastuneen vastustuskyvyn mukaan (Jalanko 2020a).

Lapsen flunssan kesto vaihtelee 7–12 vuorokauden välillä. Flunssaan ei ole parantavaa hoitoa, mutta sen oireita voidaan lievittää. (Jalanko 2020a.) Lepo on tärkeää ja liiallista fyysistä rasitusta tulee välttää. Tulehduskipulääkkeet ja parasetamoli ovat tehokkaita kuumeen ja särkyjen lievittäjiä, mutta aspiriinia sisältäviä lääkkeitä tulee välttää lapsilla ja nuorilla. (Tunturi 2020.)

**Influenssa** on ylähengitystieinfektio, jonka aiheuttajana on tavallisimmin A- tai B-tyypin influenssavirus. Nämä virustyytit aiheuttavat influenssaepidemioita. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a.) Suomessa influenssakaudella 2018–2019 ilmoitettuja influenssa A-tyypin löydöksiä oli 17 975 kappaletta. Influenssa B-tyypin aiheuttamia löydöksiä oli vain 165. (Ikonen, Haveri, Luomala, Baum, Isoniemi, Savolainen-Kopra, Nohynek & Lyytikäinen 2019.)

Influenssan oireita ovat kuume, kurkkukipu, lihassärky, päänsärky, kuiva yskä, nuha, huonovointisuus, oksentelu sekä maha- ja suolisto-oireet. Taudin itämisaika on noin 1–3 vuorokautta, kuten flunssassa. Influenssa leviää herkästi flunssan tavoin käsikosketuksella. Pissatartunta on harvinaisempi. (Lumio 2020.) Influenssan hoidoksi riittää yleensä oireidenmukainen hoito (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a). Influenssaan on olemassa myös kaksi lääkettä, jotka lievittävät taudin oireita ja lyhentävät sen kestoja. Edellä mainittujen vaikutusten lisäksi lääkkeet vähentävät influenssan jälkitautien puhkeamista. (Lumio 2020a.)

Uusi **koronavirus**, viralliselta nimeltään COVID-19, on SARS-Co-V-2 viruksen aiheuttama lievä hengitystieinfektio. COVID-19 alkoi levitä joulukuussa 2019 Kiinan Wuhanista aiheuttaen maailmanlaajuisen pandemian. Sen oireita ovat kuume, yskä, nuha, hengenahdistus, lihaskivut, väsymys sekä pahoinvointi ja ripuli. Sairastuneilla on ilmennyt myös maku- ja hajuaistin häiriöitä. Koronavirus ei voida erottaa muista hengitystieinfektioista oireiden perusteella, joten COVID-näyte otetaan kaikilta oireisilta tai muuten koronavirustartuntaa epäiltäessä. Näyte otetaan nenänielusta. (Anttila 2020.)

Koronaviruksen riskiryhmään kuuluvat henkilöt, jotka sairastavat perussairauteensa merkittävästi keuhkojen tai sydämen toimintakykyä alentavaa tai

immuunipuolustusjärjestelmää heikentävää sairautta (Terveyskylä 2020c). Lapset ja nuoret sairastuvat harvoin koronaviruksen vaikeampaan tautimuotoon, elleivät he kuulu perussairautensa vuoksi riskiryhmään (Terveyskylä 2020a). Suurin osa koronaviruksen saaneista sairastaa taudin kotonaan lievin oirein. Taudin vakavampaa muotoa sairastaneita henkilöitä, jotka ovat tarvinneet sairaala- tai tehohoitoa, on noin 1–5 prosenttia kaikista tartuntatapauksista. (Terveyskylä 2020b.)

**Nielutulehdus** on yleinen infektio lapsilla. Sitä esiintyy usein flunssan yhteydessä. Oireet vaihtelevat taudinaiheuttajan mukaan. Nielutulehduksen perusoireita ovat kurkkukipu, nuha, yskä, äänen käheys, silmien sidekalvon tulehdus, ripuli sekä virustautiin liittyvät ihottumat. (Tarnanen 2020.) Virustulehduksen aiheuttaman nielutulehduksen ainoa oire voi olla vain lievä kurkkukipu (Vuento 2020).

Nielutulehduksen tunnistaa oireiden lisäksi turvonneista ja punoittavista nieluri-soista (Vuento 2020). Bakteriperäisen nielutulehduksen eli angiinan aiheuttajana on tavallisimmin A-ryhmän streptokokki. Angiina aiheuttaa kurkkukipua, imusolmukkeiden turvotusta, korkean kuumeen sekä päänsärkyä. Lapsilla voi esiintyä myös pahoinvointia, ripulia ja vatsakipua. Oireet alkavat yleensä nopeasti. (Tarnanen & Käypähoito -työryhmä 2020.)

Lääkäri voi oireiden perusteella erottaa virus- ja bakteriperäisen nielutulehduksen toisistaan. A-streptokokkia epäillessä suositellaan otettavaksi pikatesti tai nielu-näyte, jolla taudinaiheuttaja saadaan selville. Virusperäistä nielutulehdusta hoidetaan oireiden mukaan. A-streptokokin aiheuttama nielutulehdus vaatii antibiootti-kuurin. (Tarnanen & Käypähoito työryhmä 2020.)

### 2.3 Ihoinfektiot

**Syyllät** ovat papilloomavirusten aiheuttamia hyvänlaatuisia muutoksia iholla tai limakalvoilla. Papilloomaviruksen aiheuttamat syyllät jaetaan tavallisiin syyliin, litteisiin syyliin ja visvasyyliin. Lapsille ja nuorille tyypillisimpiä ovat tavalliset ja litteät syyllät. (Hannuksela-Svahn 2017a.) Syyllän oireita ovat aluksi ihon kanssa saman-



värinen kohouma, joka muuttuu syylän kasvaessa karheaksi. Syylän kasvaessa ja vanhetessa se voi myös alkaa halkeilemaan, jolloin aiheutuu kipua. (Hannuksela-Svahn 2017b.)

Syylät tarttuvat kosketustartuntana. Niitä esiintyy käsissä ja jaloissa, mutta syyliä voi ilmetä myös kasvoissa tai muualla kehossa. (Terveyskylä 2018b.)

Tavalliset syylät paranevat usein ajan kanssa eikä niitä yleensä tarvitse hoitaa. Jos syylät kuitenkin aiheuttavat kipua tai niistä on kosmeettista haittaa, voidaan tavallisten syylien paranemista nopeuttaa jäädyttämällä. (Hannuksela-Svahn 2017b.)

**Päättäi** on loiseläimiin kuuluva 2–3 mm pitkä hyönteinen, joka voi aiheuttaa epidemioita päiväkodeissa ja kouluissa. Päättäi tarttuu ihmisestä toiseen päähineiden, kampojen, hiusharjojen tai päiden kosketuksen välityksellä. Se elää hiusten tyvessä niskan tai korvan takaosassa. Päättäin munat eli saivarit ovat hyvin pieniä ja rusehtavia palloja hiusten tyvessä. (Hannuksela-Svahn 2020.)

Päättäin oireita ovat kutina hiuspohjassa, joka johtuu päättäin puremasta. Päänahan iho voi tulehtua raapimisen seurauksena, jolloin se punoittaa, kuumottaa, olla turvoksissa tai tuntua aralta. Päättäi voi myös olla joissakin tapauksissa oireeton. (Terveyskylä 2019b.) Päättäi leviää herkästi, joten sen tartuntakierre on katkaistava nopeasti. Päättäitartuntaa voidaan hoitaa kotona täikampaa ja apteekista saatavaa täishampoota käyttäen. Vaikeissa ja toistuvissa tapauksissa lääkäri voi määrätä loishäätölääkkeen. (Hannuksela-Svahn 2020.)

## 2.4 Suolistoinfektiot

**Ruokamyrkytys** on saastuneen veden, pilaantuneen ruoan tai huonosti kypsennetyn elintarvikkeen aiheuttama suolistoinfektio (Lumio 2019a). Sen aiheuttaa tavallisesti virus, bakteeri tai bakteerin tuottama myrkky eli toksiini (Terveyskylä 2019c). Suomessa tavallisimmat suolistoinfektioiden aiheuttajat ovat norovirus ja salmonella- sekä kampylovirus-bakteerit (Lumio 2019a).

Ruokamyrkytyksen oireet alkavat nopeasti, yleensä noin vuorokauden sisällä altistumisesta. Niitä ovat pahoinvointi, ripuli, oksentelu, vatsakivut sekä mahdollisesti kuume. Hoidoksi riittää usein riittävästä nesteytyksestä ja elimistön suolatasapainosta huolehtiminen, mutta yleistilan laskiessa tai rajuja oireita ilmaantuessa tulee ottaa yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen. (Terveyskylä 2019c.)

Äkillisen virusperäisen suolistoinfektion aiheuttaa tavallisesti **norovirus** (Lumio 2019b). Noroviruksen tyypillinen esiintymisaika on alkutalvesta, jolloin ihmiset ovat enimmäkseen sisätiloissa. Norovirus aiheuttaakin vuosittain epidemioita, sillä se leviää herkästi ihmisestä toiseen sekä pintatartuntana. (Terveyskylä 2019d.) Virus voikin säilyä tartuttavana kodin pinnoilla useita päiviä (Lumio 2019b).

Noroviruksen oireita ovat oksentelu, ripuli, vatsakipu ja kuume. Oireille on tyypillistä niiden nopea alkaminen ja loppuminen. Rajuista oireistaan huolimatta norovirus ei ole vaarallinen, vaan paranee itsestään noin 1–3 vuorokauden kuluessa. Hoitoon tulee kuitenkin hakeutua, jos raju oksentelu ja ripuli aiheuttavat nestehukan. Tämä vaara on erityisesti pienillä lapsilla. (Lumio 2019b.)

## 2.5 Muut infektiot

**Korvatulehdus** eli välikorvantulehdus on bakteerien aiheuttama infektio. Tavallimmat korvatulehduksen aiheuttajat ovat pneumokokki-, hemofilus-, sekä branhamella-bakteerit. Korvatulehdus liittyy yleensä ylähengitystieinfektioon. (Jalanko 2019c.) Korvatulehduksen oireita ovat nuha, yskä sekä korvan kipu. Myös silmän sidekalvontulehdus voi olla merkki korvatulehduksesta. Korvatulehdus todetaan tutkimalla korva tympanometrillä tai korvalampulla lääkärin toimesta. Korvatulehduksen voi tunnistaa märkäeritteestä tai punoittavasta tärykalvosta. Suomessa korvatulehduksen hoitoon aloitetaan suurimmassa osassa tapauksista antibioottilääkitys. Tärkeää korvatulehduksen hoidossa on myös kivunhoito parasetamolilla tai ibuprofeiinilla. (Jalanko 2019c.)

**Silmätulehdus** on yleisnimitys silmän infektioille. Tavallisin silmän infektio on sidekalvotulehdus eli konjunktiviitti. Sidekalvo on silmän ulommaisina osa.

(Terveyskylä 2019f.) Sidekalvotulehduksen aiheuttaja on tavallisesti virus tai bakteeri, mutta se voi olla myös sienen aiheuttama. Tulehduksen laukaisijana voi olla kuivasilmäisyys, silmään joutunut roska, silmän hankaaminen, allerginen ärsytys tai ärsytystä aiheuttava silmän paikallislääkitys. (Seppänen 2018.)

Virusperäisten sidekalvotulehdusta aiheuttavat muun muassa adeno- ja pikorna-virukset. Virusperäinen sidekalvotulehdus liittyy hengitystieinfektioon, jolloin flunssan oireiden lisäksi silmä tai silmät punoittavat ja vuotavat kirkasta eritettä. (Jalanko 2020b.) Oireena on myös tavallisesti silmän arkuus. Hengitystieinfektioon liittyvä sidekalvotulehdus paranee yleensä itsestään 2–3 päivän kuluessa ilman antibioottihoitoa. Pitkittyneeseen tulehdukseen käytetään hoitona silmätippoja- tai voiteita. (Seppänen 2018.)

Sidekalvon bakteeritulehduksen oireena ovat myös silmän arkuus ja punoitus. Bakteeriperäisen tulehduksen erottaa virusperäisestä erite, joka on kellertävää ja paksua. Silmän avaaminen voi jopa olla aamulla vaikeaa rähmäisyyden vuoksi. Taudinaiheuttajana on pneumokokki-, hemofilus- tai moraksella- bakteeri. Mikäli silmän rähminen ei lopu muutaman päivän kuluessa, lääkäri aloittaa antibiootit bakteeritulehduksen hoitoon. (Jalanko 2020b.)

**Virtsatieinfektion** aiheuttaa tavallisesti E.coli -niminen bakteeri, joka on päässyt kulkeutumaan virtsaputkeen tai muuhun virtsateiden osaan. Kouluikäisistä lapsista suurin osa virtsatieinfektioon sairastuneista lapsista on tyttöjä. (Jalanko 2019b.) Naissukupuolella on muutenkin isompi riski virtsatieinfektioille muun muassa lyhyemmän virtsaputken takia, jolloin bakteerit pääsevät kulkeutumaan helpommin virtsateihin (Lumio 2018). Virtsatieinfektion oireita ovat kirvely virtsatessa, tiheävirtsaus sekä kuume (Jalanko 2019b). Myös kylki tai selkäkipua voi esiintyä (Terveyskylä 2020e). Infektio todetaan virtsanäytteellä, josta selvitetään tulehdussolujen ja bakteerien määrä. Virtsatietulehduksen hoitoon käytetään lapsilla lääkkeenä antibiootteja. (Jalanko 2019b).

## 3 Infektioiden tartunta ja ehkäisy

### 3.1 Infektiot

Infektiolla tarkoitetaan mikrobien, kuten virusten, bakteerien, loisten, sienien, alkueläinten tai prionien aiheuttamaa tartuntaa tai tautia (Lumio 2021b). Suurin osa iholle tai limakalvoille tarttuneista mikrobeista ei aiheuta minkäänlaista haittaa terveille ihmiselle. Nämä mikrobit poistuvat elimistöstä itsenäisesti tai esimerkiksi peseytyessä. Osa mikrobeista voi myös jäädä tautia aiheuttamatta elimistön normaaliin flooraan. Tällaista tapahtumaa kutsutaan kolonisaatioksi. (Lumio 2019c.)

Mikrobin aiheuttaman infektion syntyyn vaikuttaa elimistön oma immuniteetti eli vastustuskyky (Lumio 2019c). Vastustuskyky perustuu ihon ja limakalvojen antamaan suojaan sekä ihon alla, veressä ja kudoksissa oleviin valkuaisaineisiin (Terveyskylä 2017). Kaikilla taudinaiheuttajamikrobeilla on yksilöllinen taudinaiheuttamiskyky eli virulenssi. Virulenssi määrää, kuinka helposti taudinaiheuttajamikrobi aiheuttaa taudin ja sen, onko tauti lievä vai vakava. Samaa lajia olevat mikrobit ovat tavallisesti virulenssiltaan yhdenmukaisia. (Lumio 2019c.)

Infektiot leviävät monella eri tavalla ihmisestä toiseen, kuten aerosoli-, pisara-, ja kosketustartuntana. Osa infektiosta tarttuu myös suun kautta. Infektioiden torjunnan kannalta on tärkeää tietää, miten taudinaiheuttajat pääsevät tunkeutumaan ihmisestä toiseen. Aerosolitartunta tarkoittaa sitä, että infektio tarttuu ilmateitse pienistä, halkaisijaltaan noin viiden mikrometrin kokoisista pisaroista. Pienikokoiset aerosolit jäävät leijaillemaan ilmaan, joten tartunnan voi saada vaikka taudinaiheuttajaa kantava henkilö ei olisi enää samassa huoneessa. Esimerkkejä aerosolitartuntana ihmisestä toiseen leviävistä taudeista ovat tuhkarokko, vesirokko sekä tuberkuloosi. (Lumio 2021b.)

Pisaratartunta on nimensä mukaisesti tartunnan leviämistä pisaroiden välityksellä. Verrattuna aerosolitartuntaan, pisarat ovat suurempia sekä tartunta vaatii

tavallisesti lähikontaktin, jossa taudinaiheuttajaa kantavan henkilön hengitystie-eritteitä päätyy toisen ihmisen hengitysteihin tai limakalvoille pidempiaikaisen kontaktin seurauksena. Esimerkiksi parvorokko tarttuu pisaratartuntana. (Lumio 2021b.)

Kosketustartunta tarkoittaa, että henkilö saa tartunnan suoraan käsien välityksellä koskettamalla toista ihmistä tai epäsuorasti koskemalla infektioitunutta aluetta ympäristössä (Lumio 2021b.) Tutkimustulokset osoittavat, että ihmiset koskettavat kasvojaan noin 23 kertaa tunnin aikana. Suurin osa kosketuksista kohdistuu limakalvo- ja suualueelle. (Nicas & Best 2015.) Tämä selittää, miksi hengitystieinfektioiden tärkein tartuntatapa on pisaratartunta (Lumio 2021b). Suun kautta tartunta päätyy niellessä elimistöön ja aiheuttaa siellä infektiota. Suun kautta tarttuvat infektiot ovat tavallisesti saastuneen ruoan tai juoman nauttimisen seurauksena aiheutuvia tartuntoja. Tavallisimpia tauteja ovat erilaiset ripulitaudit, kuten norovirus. (Lumio 2021b.)

### **3.2 Käsihygienia**

Käsihygienia on yksi tärkeimmistä keinoista infektioiden torjunnassa. Asianmukainen käsihygienia riittää jo yksistään estämään suurimman osan tartunnoista. (Purva 2011.) Käsihygienialla tarkoitetaan käsien pesua saippualla ja vedellä tai käsien desinfiointia desinfiointiaineella. Molemmat poistavat tehokkaasti käsiin kosketuksen myötä tarttuneet virukset. Käsienpesu ja desinfiointi on tärkeää infektioiden torjunnassa, sillä tutkimusten mukaan ihmiset koskettelevat silmiänsä, nenäänsä ja suutansa muutaman minuutin välein. Koskettelu altistaa taudinaiheuttajan pääsyn limakalvojen kautta elimistöön. (Lumio 2021a.)

Kädet tulee pestä aina ennen ruoanlaittoa ja ruokailua, wc-käynnin tai vaipanvaihdon jälkeen, ulkoa sisälle siirtyessä sekä, jos käsiin on mahdollisesti joutunut mikrobeja aivastamisen tai sairaan kanssa samojen esineiden koskettelun seurauksena. (THL 2020a.) Käsienpesuun käytetään vettä ja tavallista tai desinfiointisaippuaa, jota hierotaan kämmeniin, sormiin ja sormenpäihin 15 sekunnin ajan. Tämän jälkeen kädet huuhdellaan ja kuivataan puhtaaseen pyyhkeeseen tai

paperiin. (Lumio 2021a.) Käsien desinfiointi on myös tehokas tapa poistaa viruksia käsien pinnalta, mutta tutkimusten mukaan se ei ole yhtä tehokas kuin käsienpesu. Käsien desinfiointi sopii tilanteisiin, joissa käsien saippuapesu ei ole mahdollista. Tulee kuitenkin ottaa huomioon, että käsien desinfiointiaine ei tehoa yhtä tehokkaasti näkyvästi likaisiin käsiin. Käsien desinfiointiaineet ovat yleensä alkoholipohjaisia, mutta markkinoilta löytyy myös alkoholittomia versioita. (Lumio 2021a.) Käsien desinfiointi aloitetaan annostelemalla 3–5 ml käsien desinfiointiainetta kämmenelle. Ainetta hierotaan noin 20–30 sekuntia, kunnes se on kokonaan haihtunut. (Kiviranta 2020.) Käsien desinfiointissa on tärkeää käydä läpi koko kämmen, kämmenselkä, sormet ja erityisesti sormenpäät (Lumio 2021a).

Infektioiden leviämisen ehkäisyn kannalta on tärkeää yskiä ja aivastaa oikein. Yskimishygienialla tarkoitetaan suun ja nenän alueen peittämistä yskimisen tai aivastamisen aikana, joka estää mikrobien leviämistä ympäristöön ja lähellä oleviin ihmisiin. (Terveyskylä 2018c.) Yskimisen tai aivastamisen aikana tulee oikeaoppisesti peittää suu ja nenä kertakäyttönenäliinalla tai paidan hihan yläosalla. Käsiin tai kämmeniin aivastaessa mikrobit leviävät helposti kosketustartuntana ympäristöön, joten tätä tapaa tulee välttää. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020c.)

### **3.3 Kasvomaskin käyttö**

Suu-nenäsuojukset eli kasvomaskit ovat kasvoille asetettavia suun ja nenän peittäviä suojaimia, jotka estävät kasvomaskia käyttävän ihmisen hengitystie-eritteiden leviämistä ympäristöön ja muihin ihmisiin (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2020d). Viimeisimmän suosituksen mukaan kasvomaskin käyttöä julkisilla paikoilla suositellaan 12-vuotiaalle ja sitä vanhemmille ihmisille COVID-19-viruksen leviämisen ehkäisyssä. Kasvomaskia ei kuitenkaan tule käyttää, jos sen käytöstä aiheutuu terveysongelmia, kuten hengityksen vaikeutumista tai allergiaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020e.)

Suu-nenäsuojuksia käytetään tavallisesti sairaaloissa, mutta COVID-19-pandemian aikana niiden ja muiden vastaavien suojainten käyttöä on suositeltu myös sairaalan ulkopuolella. Maskien antaman suojan tehokkuudesta ei ole varmuutta,

sillä ei-tiiviisti asetettuna mikrobeita voi päästä leviämään. Maskin koskettelu käytön aikana voi myös altistaa käyttäjän tartunnalle. (Lumio 2020a.)

Marketeissa myytävät kertakäyttöiset tai kankaiset uudelleen käytettävät kasvomaskit eivät suojaa käyttäjää infektioilta, mutta ehkäisevät käyttäjää levittämästä hengitystie-eritteitä ympäristöön (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020d). Tutkimusten mukaan kankaisissa kasvosmaskeissa on myös eroja materiaalien välillä. Polyesterinen maski estää käyttäjän hengitystie-eritteiden leviämistä tehokkaammin kuin puuvillainen. (Harlin 2020.) Sairaaloissa käytettävät kasvosuojaimet FFP1, FFP2 ja FFP3 sekä CE-hyväksytyt kirurgiset suu-nenäsuojaimet suojaavat myös käyttäjää infektioilta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020d).

### **3.4 Oireisen kotona pysyminen**

Infektiot tarttuvat tavallisimmin kosketustartuntana. Tämän vuoksi sairaana on tärkeää välttää ylimääräisiä kontakteja toisten ihmisten kanssa (Lumio 2021b). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos suosittelee viimeisen tiedon mukaan vallitsevan koronavirustilanteen vuoksi kansalaisia säilyttämään kahden metrin turvavälin muihin ihmisiin sekä suosimaan etätoita tartuntojen välttämiseksi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a). Myös omaehtoista karanteenia suositellaan, mikäli henkilö odottaa koronavirus-testitulosta tai hän on tullut Suomeen maasta, jossa koronaviruksen ilmaantuvuus on suuri (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020b).

Suomen lainsäädäntö ohjaa tartuntatautien ehkäisyn toteuttamista tartuntatautilailla, joka sisältää muun muassa henkilön asettamisen viralliseen karanteeniin, mikäli hän kantaa tai on altistunut yleisvaaralliselle taudille (Tartuntatautilaki 2016). Vuoden 2020 alussa Kiinan Wuhanista maailmanlaajuiseksi pandemiaksi levinnyt uusi Koronavirus eli COVID-19 lisättiin 14.2.2020 yleisvaarallisten tartuntatautien joukkoon (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020).

### **3.5 Rokotukset**

Rokotteet ovat lääkevalmisteita, jotka ennaltaehkäisevät infekti- ja tartuntatauteja (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021c). Niiden toiminta perustuu elimistön luonnollisen immuniteetin käynnistämiseen laittamalla elimistöön heikennettyä tai elotonta taudinaiheuttajaa. Rokote annetaan tavallisesti injektiona, mutta tietyt valmisteet voidaan antaa myös nenäsumutteena tai nestemäisenä suuhun. (World Health Organization 2020.)

Suomalaisten lasten rokotusohjelmaan kuuluvat kaksi yhdistelmärokotetta, jotka antavat suojaa jäykkäkouristusta, hinkuyskää, kurkkumätää, poliota, aivokalvotulehdusta, Hib-bakteeria, tuhkarokkoa, vihurirokkoa ja sikotautia vastaan. Kouluikäiset lapset eivät ole oikeutettuja maksuttoman influenssarokotuksen piiriin elleivät he tai heidän läheisensä kuulu influenssan lääketieteelliseen riskiryhmään. Riskiryhmään kuulumattomat voivat kuitenkin hankkia rokotteen omakustanteisesti. (Nohynek 2017.)

Rokotetta koronavirusta vastaan suositellaan kaikille yli 16-vuotiaille Suomessa asuville. Rokotteina käytetään AstraZenecan, Modernan sekä BioTechPhizerin valmisteita. Tämänhetkisen tiedon mukaan rokotteiden rajallisesta määrästä johtuen rokotukset on aloitettu terveydenhuollon työntekijöistä sekä ikäihmisistä. Lopuväestö rokotetaan myöhemmin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021d.)

## **4 Mielen terveyden tukeminen epidemian aikana**

### **4.1 Epidemian vaikutus mielen terveyteen**

Mielen terveys koostuu monista eri tekijöistä. Siihen vaikuttavat yksilön lisäksi yhteiskunnalliset olosuhteet. Tietyt asiat lisäävät ja kuluttavat mielen terveyden voimavaroja, jotka ovat jokaisella ihmisellä yksilöllisiä. (Suomen Mielen terveys ry 2021d.) Mielen terveyttä tukevia asioita eli voimavaroja ovat esimerkiksi kyky vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa, kyky itsenäisyyteen, oman elämän



merkityksellisyys sekä kyky hallita ahdistusta ja muita elämään kuuluvia vastoin-käymisiä. Myös fyysinen terveys ja hyvinvointi on tärkeä osa mielenterveyttä. (Suomen Mielenterveys ry 2021d.)

Vallitseva koronavirustilanne on aiheuttanut paljon ahdistusta ja huolta, sillä monen arki on muuttunut merkittävästi. Vähäinen tieto viruksesta ja epävarmuus tulevasta on kuormittavaa. (Huttunen 2018.) Myös ihmiskontaktien vähentyminen sekä jatkuva uutisointi on aiheuttanut ahdistusta ja pelkoa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020f). Tämä näkyy yhteydenottoina **MIELI ry:n** kriisiavun kanavissa, kuten Kriisipuhelimessa ja Sekasin-chatissa. Yhteydenottoja on tullut ennätysmäärä koronapandemian aikana. Yhteydenotoista noin kymmenen prosenttia liittyy koronavirukseen. (Suomen Mielenterveys ry 2021a.)

Nuoret ovat huolissaan erityisesti koulunkäynnistään ja opinnoistaan. Muita huolenaiheita ovat olleet huoli omasta jaksamisesta sekä omasta tai läheisen sairastumisesta koronavirukseen. Myös lisääntynyt kotona oleminen aiheuttaa ahdistusta ja stressiä. Erityisen vaikea tilanne on nuorille, jotka kärsivät jo entuudestaan ahdistuksesta tai yksinäisyydestä. Ongelmat kotioloissa vaikeuttavat tilannetta entisestään. (Suomen Mielenterveys ry 2021a.)

MIELI ry:n verkkosivuilla on tarjolla nuorille keskusteluapua puhelimitse ja verkon välityksellä. Valtakunnallinen kriisipuhelin on avoinna yhteydenotoille vuorokauden ympäri vuoden jokaisena päivänä. (Suomen Mielenterveysseura ry 2021b.) Sekasin-chat palvelee viikon jokaisena päivänä. Chatin aukioloajat löytyvät MIELI ry:n verkkosivuilta. (Suomen Mielenterveys ry 2021c.)

Nuorten huoli koronaviruksesta näkyy myös **valtakunnallisen työpajayhdistyksen** tekemässä kyselyssä. Kyselyyn vastaajat olivat työpajayhdistyksen valmennuksessa olevia ja etsivän nuorisotyön asiakkaita. Kyselyn tulokset osoittavat, että nuorten mielenterveysongelmat ja päihteiden käyttö ovat lisääntyneet koronatilan-teen aikana. Nuoret myös kärsivät tavallista enemmän yksinäisyydestä, ahdistu-neisuudesta sekä talousvaikeuksista. (Pietikäinen 2020.)

Työpajatoiminta ja etsivä nuorisotyö auttavat apua tarvitsevia nuoria koronavirusepidemian aikaan, vaikka osa toiminnasta keskeytyikin välittömästi epidemian alkaessa (Pietikäinen 2020). Etsivällä nuoristyöllä tarkoitetaan erityisnuorisotyötä, jonka tavoitteena on päästä mahdollisimman lähelle nuoria, joilla on kouluun tai työelämään liittyviä vaikeuksia. Palvelu tarjoaa tukea ja keskusteluapua luottamuksellisten aikuisten kanssa. (Bamming & Walldén 2017.)

Valtakunnallinen työpajayhdistys ry on vuonna 1997 työpajan ammattilaisten toimesta perustettu järjestö, jonka tavoitteena on ehkäistä syrjäytymistä. Työpajassa tapahtuva toiminta antaa nuorelle valmiuksia opiskelu- ja työelämään sekä parantaa arjenhallintataitoja. (Valtakunnallinen työpajayhdistys ry 2017.) Valtakunnallinen työpajatoiminta ry ja etsivä nuorisotyö yhdistyivät kesällä 2020, jolloin virallisiksi nimeksi tuli Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry (Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry 2020).

#### **4.2 Sairaanhoidaja nuorten mielenterveyden tukijana epidemian aikana**

Nuorisotalon asiakkaat ovat kouluikäisiä. Nuorten keskuudessa on ilmennyt erityisen paljon huolta koulunkäynnistä ja opintojen sujumisesta. (Suomen Mielenterveys ry 2021a.) Suomalaisiin peruskouluihin on alettu palkkaamaan psykiatrisia sairaanhoitajia oppilaiden mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukemiseksi (Kouvolan kaupunki 2020). Psykiatrisella sairaanhoitajalla tarkoitetaan terveydenhuollon ammattihenkilöä, joka on käynyt opisto- tai ammattikorkeakoulutasoisen sairaanhoidajan tutkinnon sekä erikoistunut psykiatriseen hoitotyöhön (Suomen Mielenterveys ry 2021e). Psykiatriset sairaanhoitajat toimivat moniammatillisessa yhteistyössä koulun muun henkilökunnan, kuten koulukuraattorin tai terveydenhoitajan kanssa (Kouvolan kaupunki 2020).

Kouluissa psykiatriset sairaanhoitajat keskittyvät lasten ja nuorten mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn, mielen hyvinvoinnin edistämiseen ja varhaisen tuen tarjoamiseen. Hoitajat pitävät koululaisille oppitunteja näistä aiheista sekä tarjoavat oppilaille yksilötapaamisia vastaanotollaan. (Kouvolan kaupunki

2020.) Psykiatrinen sairaanhoitaja voi tulla myös kotikäynnille oppilaan kotiin (Raisio kaupunki 2018). Koululainen tai vanhempi voi ottaa yhteyttä hoitajaan puhelimitse tai viestillä (Kouvolan kaupunki 2020).

Psykiatristen sairaanhoitajien lisäämisestä koulun henkilökuntaan on saatu hyvää palautetta. Lapset hakeutuvat palvelujen pariin hyvissä ajoin, jolloin hoitoon riittävät kevyemmät menetelmät eikä erikoissairaanhoidon palveluja tarvita niin paljoa. (Raisio kaupunki 2018.) Vaikutukset ulottuvat myös opettajien työhön. Aiemmin opettajien työaika kului muuhun kuin opetukseen psyykkisesti oireilevien lasten ja nuorten vuoksi. Nyt opettaja ja sairaanhoitaja voivat tehdä yhteistyötä, jotta oppilaan koulunkäynti saadaan sujumaan. (Nyyssönen 2018.)

## **5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa infektioiden ehkäisystä ja hygieniasta Sinkkolan nuorisotalon 4.–6.luokkalaisille asiakkaille sekä lievittää epidemian aiheuttamaa ahdistusta. Tavoitteena oli välttyä infektioiden leviämiseltä ja lievittää nuorten kokemaa epidemiaan liittyvää ahdistusta. Tehtävänä oli tuottaa opetusvideo nuorisotalon asiakkaille infektioiden ehkäisystä.

## **6 Opinnäytetyön toteutus**

### **6.1 Opinnäytetyön toimeksianto, lähtötilanne ja kohderyhmä**

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö tehdään Sinkkolan nuoriso- ja asukastalon toimeksiantosta. Opinnäytetyön tuotos eli video tulee Sinkkolan nuorisotalon käyttöön muistuttamaan nuorisotalon asiakkaita infektioiden leviämisen ehkäisystä. Kohderyhmänä ovat Sinkkolan nuorisotalolla käyvät nuoret ja koulu-

ikäiset lapset. Videota voidaan mahdollisesti hyödyntää myös kesäkaudella, kun Sinkkolan kotieläinpiha avautuu. Toimeksiantajalla on täysi vapaus videon muokkaamiseen ja käyttämiseen.

Joensuun kaupungin omistamalla Sinkkolan nuoriso- ja asukastalolla on järjestetty toimintaa nuorille jo vuodesta 1999. Toiminnan järjestämisestä vastaa kaupungin nuorisotoimi. (Nuorten Joensuun 2021a.) Nuorisotalot ovat nuorten ajanviettopaikoja, joissa toiminta on vapaaehtoista ja -muotoista. Nuoret pääsevät myös toteuttamaan omia ideoitaan nuorisotalon talotoimikuntaan osallistumalla. Taloilta löytyvät vastuulliset aikuiset, jotka ovat koulutukseltaan nuorisotyönohjaajia. (Joensuun kaupunki 2021.)

Sinkkolan nuorisotoiminta painottuu talvikauteen, jolloin nuorisotalo on avoinna muun muassa nuorteniltojen ja nuoremmille lapsille suunnatun Junnuclubin merkeissä (Sinkkolan kotieläinpiha 2021). Talo on avoinna kaikille lapsille ja nuorille, jotka haluavat tulla viettämään vapaa-aikaansa, pelailemaan lauta- ja videopelejä tai vaikka askartelemaan (Nuorten Joensuu 2021b). Toimintaa järjestetään noin neljästä viiteen kertaa viikossa (Nuorten Joensuu 2021a). Kesällä Sinkkolan pihapiirissä toimii kotieläinpiha sekä järjestetään leiritoimintaa eri ikäisille lapsille (Nuorten Joensuu 2021b).

## **6.2 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Ammattikorkeakoulututkintoon kuuluva opinnäytetyö voi olla tutkimuksellisen sijaan toiminnallinen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja raportointi. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus voi olla esimerkiksi kirjallinen opaslehtinen, video tai tapahtuman toteuttaminen toimeksiantajan tarpeiden mukaan. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9.)

Opinnäytetöiden toimeksiantojen tulisi olla työelämälähtöisiä ja käytännönläheisiä sekä toteutus tulisi tapahtua tutkimuksellisella ja asiantuntevalla otteella. Opinnäytetyö onkin todiste siitä, että opiskelija osaa yhdistää oppimansa teoreettisen

tietonsa ammatilliseen käytäntöön sekä tarkastella omia ratkaisujaan kriittisestä ja kehittävästä näkökulmasta. (Vilka & Airaksinen 2003, 10, 41–42.)

Opinnäytetyöraportti on osa opinnäytetyötä. Raportista selviää, mitä on tehty, miten ja miksi sekä mihin lopputulokseen on päädytty. Raporttiin kuuluu aina myös opinnäytetyön tekijän oma arviointi siitä, miten työ on onnistunut. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.)

### **6.3 Tiedonhankinta ja aiheen rajaus**

Opinnäytetyössä on hyödynnetty alan kirjallisia lähteitä ja verkkosivustoja. Tuoreita lähteitä löytyi parhaiten sähköisessä muodossa. Opinnäytetyöhön valikoituneet lähteet ovat suurimmaksi osaksi suomenkielisiä, mutta muutama kansainvälinenkin tutkimusartikkeli löytyy joukosta.

Tiedonhaussa käytettiin eniten Terveyskirjastoa, Terveysporttia sekä Terveystietokantoja. Kansainvälisiä lähteitä löytyi eniten Pubmed-tietokannasta. Terveystietokantojen ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilta löytyi kaikista ajankohtaisinta tietoa koronaviruksesta. Käytetyimmät suomenkieliset hakusanat olivat infektio, infektioiden torjunta ja koronavirus. Kansainvälisistä lähteistä tietoa hakiessa käytetyimmät hakusanat olivat infection, COVID-19, infection prevention. Lähteiden etsimisessä hyödynnettiin myös aiempien opinnäytetöiden lähteitä sekä kirjaston tiedonhakuklinikan neuvoja.

Aihe valikoitui tekijän mielenkiinnon kohteiden perusteella. Halusin ajankohtaisen aiheen, johon perehtymisestä on hyötyä myös työelämää ajatellen. Pidän erityisesti lasten ja nuorten kanssa toimimisesta, jolloin kohdeyleisön valintaa ei tarvinnut miettiä useampaan kertaan. Mielestäni oli myös entuudestaan tuttu mahdollinen toimeksiantaja, jolle haluaisin työn tehdä. Sinkkolan nuorisotalo on minulle entuudestaan tuttu paikka jo lapsuudesta lähtien, joten paikka on itselleni erittäin merkityksellinen.

Halusin opinnäytetyöni aiheesta ajankohtaisen, joten päätin, että aihe liittyy tammikuussa 2020 Suomeen rantautuneeseen koronavirukseen. Vaikka perusterveet 10–12-vuotiaat lapset eivät kuulukaan koronaviruksen riskiryhmään, on nuorisotalon aukiolon kannalta tärkeää, etteivät muutkaan infektiot pääse leviämään nuorisotalolla. Päätin tämän takia laajentaa aihetta hengitystieinfektioiden ehkäisystä 10–12-vuotiaiden lasten ja varhaisnuorten yleisimpiin infektioiden ja niiden ehkäisyyn, ettei aihe olisi ollut liian suppea.

#### **6.4 Videon käyttö informaation antajana**

Video on hyvä apu asioiden havainnollistamisessa, elävöittämisessä sekä kertomisessa (Keränen & Penttinen 2007, 197). Liikkuvan kuvan ja äänen lisäksi videoon voidaan lisätä tekstitykset, jotka mahdollistavat informaation siirtymisen myös esimerkiksi kuulorajoitteisille. Kielellisen ja visuaalisen materiaalin yhdistäminen on kannattavaa myös siksi, että ne kuormittavat muistin eri osa-alueita. Tämä auttaa informaation sisäistämisessä. (Kuokkanen 2019.)

Hyvä video on suunniteltu palvelemaan kohdeyleisöä ja sen tavoitteiden toteuttaminen on otettu huomioon jo suunnitteluvaiheessa (Kotovaara-Tavasti 2017, 23). Videon pituudella on suuri merkitys siihen, katsotaanko video loppuun. Liian pitkä, yli kuusi minuuttia kestävä video, ei jaksakaan todennäköisesti pitää katsojan mielenkiintoa yllä loppuun saakka. Tämän vuoksi yksi pitkä video on hyvä jakaa lyhyempiin, korkeintaan kahden minuutin pituisiin videoihin. (Kuokkanen 2019.)

Videon sisältöön kannattaa myös kiinnittää huomiota. Mielenkiintoinen video jaksetaan katsoa loppuun ja sen sisältö jää helpommin mieleen. Esimerkiksi liika teksti tai vaikeasti ymmärrettävä aihe kuormittavat katsojaa liikaa. Tämä lisää myös riskiä, että video jätetään katsomatta loppuun. (Kuokkanen 2019.)

## 6.5 Videon suunnittelu, toteutus ja käsikirjoitus

Tämän opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin tekemällä opetusvideo infektioiden ehkäisystä Sinkkolan nuorisotalon käyttöön. Tavoitteena oli, että videon katsojat saisivat ajankohtaista tietoa infektioiden leviämisen ehkäisyyn liittyen, jolloin tartuntoja syntyisi mahdollisimman vähän Sinkkolan nuorisotalolla.

Opetusvideolla käydään läpi hygieniaohjeita, jotka nuorisotalolla vierailevan asiakkaan tulee ottaa huomioon infektioiden leviämisen ehkäisyssä. Niitä ovat käsihygienia, yskimishygienia ja kasvomaskin oikeaoppinen käyttö. Videon loppuun tuli lyhyt video, jonka ohjeita seuraamalla katsoja voi tehdä infektioiden ehkäisyyn liittyvän havainnollistavan testin kotonaan. Tätä osiota videosta voidaan myös jatkossa hyödyntää Sinkkolan nuorisotalon toimintatuokioiden sisällössä.

Videon kuvauksessa, toteutuksessa ja editoinnissa autoivat Sinkkolan nuorisotalon nuorisotyönohjaajat sekä yksi vapaaehtoinen nuorisotalon asiakas. Videon kuvauksesta ja editoinnista vastasi henkilö, jolla on kokemusta molemmista aihealueista. Vapaaehtoinen nuorisotalon asiakas vastasi videossa näyttelemisestä ja puhumisesta. Puhujan vuorosanat löytyvät käsikirjoituksesta (Liite 2).

Videon tuli myös tekstitykset, joista huolehti sama henkilö kuin editoinnista. Videon sisällön tuottamisesta toimeksiantajan toiveiden mukaisesti vastasi opinnäytetyön tekijä.

## 6.6 Videon arviointi

Palautteen keräämisen olisi pitänyt alkuperäisen suunnitelman mukaan tapahtua 15.4.2021 Sinkkolan nuorisotalolla. Paikalle ei kuitenkaan saapunut ketään, joten palautetta ei saatu kohdeyleisöltä. Palautetta saatiin kuitenkin kerättyä 23.4.2021 kohderyhmää iältään vanhemmilta Sinkkolan nuorisotalon asiakkailta.

Palautteen kerääminen tapahtui sähköisellä Webropol-lomakkeella. Lomakkeessa oli neljä monivalintakysymystä sekä lopussa kohta vapaalle palautteelle.

Palautelomakkeet täytettiin yhdellä tietokoneella, jota vastaajat käyttivät vuorotellen. Kaikki vastaajat käyttivät samaa linkkiä. Palautelomake on osa opinnäytetyötä (Liite 1)

## **6.7 Videosta saatu palaute**

Videon katsojia oli neljä, joista kaikki täyttivät palautelomakkeen. Monivalintaosuuksessa kysyttiin videon hyödyllisyydestä, selkeydestä, pituudesta sekä siitä, opetiko video katsojalle mitään uutta. Kaikkien vastaajien mielestä video oli selkeä, hyödyllinen ja sopivan pituinen. Kaksi vastaajaa oli oppinut videosta uutta. Vapaan palautteen osioon vastasi yksi henkilö. Videota kuvattiin selkeäksi ja kaikin puolin hyvin toteutetuksi. Vastaajan mielestä videon katseluun oli helppo keskittyä.

Palautetta pyydettiin myös toimeksiantajalta. Toimeksiantaja kuvaili videon aihetta erittäin ajankohtaiseksi, hyödylliseksi sekä selkeäksi. Videon muokattavuus on hyvä asia jatkokäyttöä ajatellen, sillä se mahdollistaa videon käytön myös muilla nuorisotaloilla sekä Sinkkolan kesätoiminnassa. Videon ”loppukevennystä” kuvailtiin toimivaksi, sillä se antaa konkreettisen esimerkin katsojalle opetettavasta aiheesta. Videon pituus oli sopiva, sillä se toimii käyttötarkoituksensa mukaisesti lyhyenä tietoisena. Liian pitkä video olisi voinut vähentää katsojan mielenkiintoa. Toimeksiantaja olisi toivonut opinnäytetyön tekijän näkyvän videolla. Kokonaisuudessaan videoon tekemiseen osallistumista kuvailtiin mielekkääksi kokemukseksi.

## **7 Pohdinta**

### **7.1 Toiminnallisen tuotoksen tarkastelu**

Tavoitteena oli tehdä lyhyt, mutta napakka video Sinkkolan nuorisotalon asiakkaille infektioiden ehkäisystä. Videosta tuli noin kahden minuutin mittainen, mikä on Kuokkasen (2019) mukaan katsojan kiinnostuksen säilymisen kannalta sopiva pituus. Kuokkasen (2019) mukaan jo videon suunnitteluvaiheessa tulee kiinnittää



huomiota siihen, miten sen tavoitteet toteutuvat. Videon tavoitteena oli opettaa nuorisotalon asiakkaille infektioiden ehkäisystä, joten laitoimme heti alkuun ohjeet käsihygieniasta, yskimishygieniasta sekä kasvomaskin käytöstä.

Halusimme toimeksiantajan kanssa aiempaan suunnitelmaamme perustuen lisätä mukaan toiminnallisen osuuden, jonka katsoja voi toteuttaa esimerkiksi kotonaan. Toiminnallinen osuus toimii myös loppukevennyksenä muuten informatiiviselle videolle sekä se on hauska tapa konkretisoida saippuan käytön tärkeys käsienpesun yhteydessä.

Oppimisen kannalta kielellisen ja visuaalisen materiaalin yhdistäminen on kannattavaa. Tällöin katsojan muistin eri osa-alueet kuormittuvat. (Kuokkanen 2019.) Tämä on huomioitu lisäämällä videoon kertojan ääni sekä tekstitykset. Tekstitykset ovat tärkeitä myös siksi, että niiden avulla video saadaan palvelemaan kuulorajoitteisia. (Kuokkanen 2019.) Videota voidaan hyödyntää tekstitysten ansiosta myös ilman ääntä. Jatkokäyttöä ajatellen video jaettiin kolmeen eri aihealueeseen, jolloin siitä saadaan leikattua helposti osa muuhun käyttöön.

## **7.2 Luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelu**

Tieteellistä tutkimusta tehdessä tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuseettinen neuvottelukunta ja suomalainen tiedeyhteisö ovat yhdessä laatineet hyvän tieteellisen käytännön ja loukkausepäilyiden käsittelyn ohjeet. Ohjeiden tarkoituksena on edistää hyvää tieteellistä käytäntöä, ennaltaehkäistä loukkausepäilyjä ja varmistaa, että loukkausepäilyt käsitellään oikein. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Hyvä tieteellinen käytäntö sisältää käsitteen tutkimuseettiikka. Tutkimuseetiikalla tarkoitetaan tutkimuksen eettisesti vastuullisten ja ohjeiden mukaisten toimintatapojen käyttämistä ja edistämistä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Eettisesti hyväksyttävässä tutkimuksessa on noudatettu hyvän tieteellisen käytännön periaatteita (Kankkunen, Vehviläinen & Julkunen 2013, 200). Opinnäytetyön tuotosta

eli videota tehdessä otettiin huomioon eettisyys pyytämällä opinnäytetyön toimeksiantajalta säännöllisesti palautetta.

Rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus ovat hyvän tieteellisen käytännön pääperiaatteita. Ennen tutkimuksen aloittamista tulee käydä läpi kaikkien tutkimukseen osallistuvien tahojen vastuut, velvollisuudet, oikeudet ja tekijyyteen liittyvät periaatteet. Nämä asiat on käyty tähän opinnäytetyöhön osallistuvien tahojen kanssa läpi. Osallistuminen videon katseluun oli vapaaehtoista ja vapaaehtoisuudesta kerrottiin myös osallistujille. Myös aineistojen käytöstä ja säilytyksestä tulee sopia etukäteen. Tutkijoiden tulee ottaa huomioon muiden tutkijoiden työ ja saavutukset asi-aankuuluvalla tavalla ja antaa heille omassa tutkimuksessaan ja tulosten julkaisemisessa ansaitsemansa arvo. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Tutkimuksen suunnittelu, toteutus ja raportointi tulee tapahtua tieteellisen tiedon kriteerejä noudattaen. Tulosten julkaisussa tulee käyttää tieteelliselle tiedolle ominaista tiedeviestinnän vastuullisuutta. Jokaisella tutkimukseen osallistuvalla on velvollisuus huolehtia hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Tämä opinnäytetyö on kirjoitettu noudattaen Karelia-ammattikorkeakoulun ohjeita.

Toiminnallisen opinnäytetyön arviointikriteereinä hyödynnetään laadullisen tutkimuksen arviointikriteerejä. Niitä ovat uskottavuus, vahvistettavuus, siirrettävyys sekä riippuvuus. Uskottavuudella tarkoitetaan tutkimustulosten perusteellista kuvausta. Tähän on opinnäytetyössä kiinnitetty huomiota lähdekriittisyydellä ja lähdeviitteiden oikeaoppisella käytöllä. Lähteiden valinta on tapahtunut huolellisesti ja lähdekriittisesti, sillä etenkin verkosta löytyy ajankohtaisesta koronaviruksesta paljon epäluotettavaa tietoa.

Vahvistettavuus tarkoittaa opinnäytetyöprosessin aikana tehtyä tarkkaa raportointia, josta käy ilmi prosessin johdonmukainen eteneminen. Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimustulosten käytettävyyttä toisessa tutkimusympäristössä. (Kankkunen, Vehviläinen & Julkunen 2015.) Tämän opinnäytetyön tekemisessä pyrittiin ottamaan huomioon luotettavuuden kriteerit ja Tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvän tieteellisen käytännön vaatimukset ja noudattamaan niitä.

Tutkimusta tehdessä on tärkeää, että tekijä on kiinnostunut aidosti tutkimastaan aiheesta ja siihen liittyvän informaation keräämisestä (Kankkunen, Vehviläinen & Julkunen 2015). Tämän opinnäytetyön aihe on valittu tekijän mielenkiintojen perusteella. Aihe on opinnäytetyön tekijän mielestä tärkeä ajankohtaisuutensa vuoksi sekä oleellinen osa sairaanhoitajan osaamista.

### **7.3 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat**

Opinnäytetyön tuotosta eli opetusvideota voidaan käyttää Sinkkolan nuorisotalolla nuorteniltojen ja muiden tapahtumien yhteydessä muistuttamaan käsihygieniasta, yskimishygieniasta ja kasvomaskin käytöstä vallitsevan koronatilanteen aikana. Videota voidaan jakaa Sinkkolan nuoriso- ja asukastalon eri sosiaalisen median kanavissa, kuten Facebookissa tai Instagramissa.

Kesäkaudella Sinkkolan nuoriso- ja asukastalon ollessa teatteri- ja kotieläinpiha käytössä video voidaan esittää kotieläinpihan kahviossa myös muun ikäisille asiakkaille tai sen voi jättää taustalle pyörimään infotauluun, mikäli koronatilanne Suomessa jatkuu. Alkuperäistä videota voidaan myös leikata käyttötarkoituksen mukaan. Videon testiosuus, johon katsoja voi osallistua, voi toimia nuortenilloissa tai vastaavissa tapahtumissa ohjelmana työpisteiden muodossa. Myös teoriapohjaa voidaan hyödyntää jatkossa, sillä sen sisältämä tieto ei heti vanhennu. Jatkokehitysmahdollisuutena voisi olla opetusvideon muuttaminen opetus- tai toimintatuokion muotoon, kuten alkuperäisessä suunnitelmassa oli tarkoituksena.

## Lähteet

- Ammattikorkeakoulujen ammattineuvosto Arene ry. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. [http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTI-SET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?\\_t=1578480382](http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTI-SET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382). 28.2.2021.
- Anttila, V.-J. 2020. Uusi koronavirus (COVID-19). Terveyskirjasto. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01257&p\\_hakusana=koronavirus](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01257&p_hakusana=koronavirus). 21.11.2020.
- Bamming, R & Walldén, J. 2017. Etsivä nuorisotyö 2017 Valtakunnallisen etsivän nuorisotyön kyselyn tulokset. Aluehallintavirasto. <https://minedu.fi/documents/1410845/4345832/Etsiv%C3%A4+nuorisoty%C3%B6+2017+-+valtakunnallisen+etsiv%C3%A4n+nuorisoty%C3%B6n+kyselyn+tulokset/58169690-08e2-4c46-8a64-fc67eca603c9/Etsiv%C3%A4+nuorisoty%C3%B6+2017+-+valtakunnallisen+etsiv%C3%A4n+nuorisoty%C3%B6n+kyselyn+tulokset.pdf>. 16.2.2021.
- Hannuksela-Svanh, A. 2020. Päätät. Terveyskirjasto. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00972&p\\_hakusana=p%C3%A4%C3%A4t%C3%A4i](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00972&p_hakusana=p%C3%A4%C3%A4t%C3%A4i). 8.12.2020.
- Hannuksela-Svahn, A. 2017a. Syyvät. Terveyskirjasto. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00508&p\\_hakusana=syy%C3%A4t](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00508&p_hakusana=syy%C3%A4t). 1.12.2020.
- Hannuksela-Svahn, A. 2017b. Tavallinen syytä. Terveyskirjasto. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00516&p\\_hakusana=syy%C3%A4t](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00516&p_hakusana=syy%C3%A4t). 1.12.2020.
- Harlin, A. 2020. Kangasmaski ei suojaa käyttäjänsä koronavirukselta, mutta voi suojata muita tartunnalta. Teknologian tutkimuskeskus VTT. <https://www.vttresearch.com/fi/uutiset-ja-tarinat/kangasmaski-ei-suojaa-kayttajaansa-koronavirukselta-mutta-voi-suojata-muita>. 2.2.2021.
- Hofman, K & Goldstein, S. 2020. Yes, washing your hands really can help curb the spread of coronavirus. The Conversation. <https://theconversation.com/yes-washing-our-hands-really-can-help-curb-the-spread-of-coronavirus-132915>. 27.2.2021.
- Huttunen, M. 2018. Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00383/lasten-ja-nuorten-masennus-ja-mielialahairiot?q=mielenterveys>. 23.3.2021.
- Ikonen, N. Haveri, A. Luomala, O. Baum, U. Isoniemelä, V. Savolainen-Kopra, C. Nohynek, H & Lyytikäinen, O. 2019. Influenssakausi Suomessa – Seurantaraportti. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138745/URN\\_ISBN\\_978-952-343-415-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138745/URN_ISBN_978-952-343-415-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 18.20.2020.
- Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. 2020. Valtakunnallinen työpajayhdistys on nyt Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. <https://www.intory.fi/uutiset/valtakunnallinen-tyopajayhdistys-on-nyt-into-etsiva-nuorisotyö-ja-tyopajatoiminta-ry/>. 23.3.2021.

- Jalanko, H. 2019a. Flunssa lapsella. Terveyskirjasto. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00124](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00124). 18.10.2020.
- Jalanko, H. 2020a. 100 kysymystä lastenlääkärille. Terveyskirjasto. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=skl00011](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skl00011). 18.10.2020.
- Jalanko, H. 2020b. Silmän sidekalvotulehdus lapsella. Terveyskirjasto. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=skl00012&p\\_hakusana=sidekalvotulehdus%20lapsella](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skl00012&p_hakusana=sidekalvotulehdus%20lapsella). 7.12.2020.
- Jalanko, H. 2019b. Virtsatietulehdus lapsella. Terveyskirjasto. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00553&p\\_hakusana=virtsatietulehdus](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00553&p_hakusana=virtsatietulehdus). 2.12.2020.
- Jalanko, H. 2019c. Korvatulehdus (lapsella). Terveyskirjasto. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00432&p\\_hakusana=korvatulehdus](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00432&p_hakusana=korvatulehdus). 3.12.2020.
- Joensuun kaupunki. 2021. Nuorisotilat. Joensuun kaupunki. <https://www.joensuu.fi/nuorisotilat>. 31.3.2021.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2015. Tutkimus hoitotieteessä. 3.-4. p. Helsinki: Sanoma ProOy.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2021a. Karelian opinnäytetyöohje: Opinnäytetyö ammattikorkeakouluopinnoissa. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4838866>. 27.2.2021.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2021b. Karelian opinnäytetyön ohjeet: Hyvä tieteellinen käytäntö. Karelia-ammattikorkeakoulu. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4841504>. 28.2.2021.
- Kiviranta, H. 2020. Käsihygieniää voidaan vielä tehostaa – käsien desinfiointi tulisi olla mahdollista kaikissa julkisissa tiloissa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/-/kasihygieniää-voidaan-viela-tehostaa-kasien-desinfiointi-tulisi-olla-mahdollista-kaikissa-julkisissa-tiloissa->. 8.12.2020.
- Kotovaara-Tavasti, R. 2017. Verkko-opetuksen menetelmät ja mahdollisuudet johdon laskentatoimissa. Tampereen yliopisto. Johtamiskorkeakoulu. Pro gradu -tutkielma. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101113/GRADU-1495026626.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 27.1.2021.
- Kouvolan kaupunki. 2020. Psykiatrinen sairaanhoitaja. Kouvolan kaupunki. <https://www.kouvola.fi/kasvu-ja-oppiminen/perusopetus/oppimisen-ja-koulunkaynnin-tuki/oppilashuolto/psyykkari/>. 30.3.2021.
- Kuokkanen, A. 2019. Kuinka tehdä vaikuttavia opetusvideoita? <https://www.mediaaisteri.com/blog/kuinka-tehda-vaikuttavia-opetusvideoita>. 27.2.2021.
- Leemann, L. & Hämäläinen, 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti\\_Matalan\\_Kynnyksen\\_Palvelut.pdf/97b1aef8-b8ca-4ec3-ac4c-b80d3e754cec](https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Matalan_Kynnyksen_Palvelut.pdf/97b1aef8-b8ca-4ec3-ac4c-b80d3e754cec). 16.2.2021.
- Lumio, J. 2020. Influenssa. Lääkärikirja Duodecim. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00570&p\\_teos=dlk](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00570&p_teos=dlk). 18.10.2020.
- Lumio, J. 2019a. Ruokamyrkytys. Terveyskirjasto. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00608&p\\_hakusana=norovirus](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00608&p_hakusana=norovirus). 3.12.2020.

- Lumio, J. 2019b. Norovirus. Terveyskirjasto. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00738&p\\_hakusana=norovirus](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00738&p_hakusana=norovirus). 1.12.2020.
- Lumio, J. 2019c. Elimistön vastustuskyky (immunitaetti). Lääkärikirja Duodecim. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01150](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01150). 8.12.2020.
- Lumio, J. 2021a. Käsihygieniä, hengityssuojaimet ja suojakäsineet virusinfektion torjunnassa. Terveyskirjasto. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01193&p\\_hakusana=k%C3%A4sihygienia#s2](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01193&p_hakusana=k%C3%A4sihygienia#s2). 2.2.2021.
- Lumio, J. 2021b. Infektion tartunta, taudin synty ja leviäminen. Lääkärikirja Duodecim. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00569&p\\_hakusana=infektioiden%20tartunta](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00569&p_hakusana=infektioiden%20tartunta). 2.2.2021.
- Lumio, J. 2018. Virtsatietulehdus (virtsatieinfektio) aikuisilla. Terveyskirjasto. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00615&p\\_hakusana=virtsatietulehdus#s1](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00615&p_hakusana=virtsatietulehdus#s1). 2.12.2020.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. 9-12-vuotiaan älyllinen kehitys. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-alyllinen-kehitys/>. 8.12.2020.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018. 12-15-vuotiaan ajattelun ja moraalin kehitys. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-ajattelun-ja-moraalin-kehitys/>. 27.2.2021.
- Nicas, M. & Best, D. 2015. A study quantifying the hand-to-face contact rate and its potential application to predicting respiratory tract infection. Elsevier. <https://www.ajicjournal.org/action/showPdf?pii=S0196-6553%2814%2901281-4>. 11.1.2021.
- Nohynek, H. 2017. Kansallinen rokotushjelma. Terveyskirjasto. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00804&p\\_hakusana=rokotteet](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00804&p_hakusana=rokotteet). 2.2.2021.
- Nuorten Joensuu. 2021a. Sinkkolan kotieläinpiha – Historia. Nuorten Joensuu. <https://nuortenjoensuu.fi/fi/sinkkolankotielainpiha/historia#.YGNnwz-U9PZ>. 31.3.2021.
- Nuorten Joensuu. 2021b. Sinkkolan nuoris- ja asukastalo. Nuorten Joensuu. <https://nuortenjoensuu.fi/fi/nuorisotalot/sinkkola/>. 31.3.2021.
- Nyysönen, T. 2018. Opettajien aika alkoi mennä muuhun kuin opettamiseen – pikkukunta palkkasi psykiatrisen sairaanhoitajan ja psykologin pysyvästi koululle. YLE uutiset. <https://yle.fi/uutiset/3-10505171>. 30.3.2021.
- Pietikäinen, R. 2020. Blogivieras: ”Aina voi laittaa viestiä. jos tuntuu siltä.” – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta poikkeustilassa ja koronan vaikutusten korjaamisessa. 22.6.2020. Blogi. <https://www.alli.fi/uutiset/blogivieras-aina-voi-laittaa-viestia-jos-tuntuu-silta-etsiva-nuorisoty-ja-tyopajatoiminta>. 23.3.2021.
- Purva, M. 2011. Hand hygiene: Back to the basics of infection control. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3249958/>. 1.12.2020.
- Raision kaupunki. 2018. Kouluihin jalkautuvalla psykiatrisella sairaanhoidolla saatu hyviä tuloksia. Lupa Auttaa! Raision kaupunki. <https://www.lupaauttaa.fi/uutishuone/kouluihin-jalkautuvalla-psykiatrisella-sairaanhoidolla-saatu-hyvia-tuloksia/>. 30.3.2021.

- Seppänen, M. 2018. Silmän sidekalvotulehdus (konjunktiviitti). Terveyskirjasto. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01069&p\\_hakusana=silm%C3%A4tulehdus](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01069&p_hakusana=silm%C3%A4tulehdus). 7.12.2020.
- Sinkkolan kotieläinpiha. 2021. Facebook-sivut. <https://www.facebook.com/sinkkolankotielainpiha>. 31.3.2021.
- Suomen Mielenterveys ry. 2021a. Huoli koronaviruksesta näkyy Kriisipuhelimesta ja Sekasin-chatissa. Suomen Mielenterveys ry. <https://mieli.fi/fi/huoli-koronaviruksesta-n%C3%A4kyy-kriisipuhelimesta-ja-sekasin-chatissa>. 5.3.2021
- Suomen Mielenterveys ry. 2021b. Kriisipuhelin. Suomen Mielenterveys ry. <https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua>. 5.3.2021.
- Suomen Mielenterveys ry. 2021c. Sekasin-chat – Keskusteluapua nuorille. Suomen Mielenterveys ry. <https://mieli.fi/fi/tukea-netist%C3%A4>. 5.3.2021.
- Suomen Mielenterveys ry. 2021d. Kuinka voit. Suomen Mielenterveys ry. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit>. 23.3.2021
- Suomen Mielenterveys. 2021e. Terveystienhuollon ja sosiaalitoimen henkilöstö. Suomen Mielenterveys ry. <https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/apua-mielenterveyden-ongelmiin/terveydenhuollon-ja-sosiaalitoimen-henkil%C3%B6st%C3%B6>. 30.2.2021.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Uusi koronavirus lisätään yleisvaarallisten tartuntatautiin joukkoon – tavoitteena estää taudin leviäminen. Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://stm.fi/-/uusi-koronavirus-lisataan-yleisvaarallisten-tartuntatautiin-joukkoon-tavoitteena-estaa-taudin-leviaminen>. 2.2.2021.
- Tarnanen, K. 2020. Nielutulehdus paranee yleensä itsestään. Terveyskirjasto. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=khp00020&p\\_hakusana=angiina](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00020&p_hakusana=angiina). 24.11.2020.
- Tartuntatautilaki. 1227/2016. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161227#Pidp446620224>. 2.2.2021.
- Terveyskylä. 2018a. Flunssa. Terveyskylä. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-infektiotaudit/lasten-hengitystieinfektiot/flunssa>. 18.10.2020.
- Terveyskylä. 2019a. Lasten infektiotaudit. Terveyskylä. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-infektiotaudit>. 2.2.2021.
- Terveyskylä. 2020a. Kuuluuko lapseni koronaviruksen riskiryhmään – voiko hän mennä kouluun tai päivähoitoon. Terveyskylä. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/ajankohtaista/kuuluuko-lapseni-koronaviruksen-riskiryhm%C3%A4n-%E2%80%93-voiko-h%C3%A4n-menn%C3%A4-kouluun-tai-p%C3%A4iv%C3%A4hoitoon>. 23.11.2020.
- Terveystien ja hyvinvoinnin laitos. 2020a. Influenssa. Terveystien ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/influenssa>. 18.10.2020.
- Terveyskylä. 2020b. Koronavirusinfektion pitkäaikaiset keuhko-oireet. Terveyskylä. [https://www.terveyskyla.fi/infektiotalo/epidemiat/koronavirus-\(covid-2019\)/koronavirusinfektion-pitk%C3%A4aikaiset-keuhko-oireet](https://www.terveyskyla.fi/infektiotalo/epidemiat/koronavirus-(covid-2019)/koronavirusinfektion-pitk%C3%A4aikaiset-keuhko-oireet). 23.11.2020.
- Terveyskylä. 2020c. Mitkä ovat koronavirustaudin riskiryhmät. Terveyskirjasto. [https://www.terveyskyla.fi/infektiotalo/epidemiat/koronavirus-\(covid-2019\)/usein-kysytyt-koronaviruksesta/mitk%C3%A4-ovat-koronavirustaudin-riskiryhm%C3%A4t](https://www.terveyskyla.fi/infektiotalo/epidemiat/koronavirus-(covid-2019)/usein-kysytyt-koronaviruksesta/mitk%C3%A4-ovat-koronavirustaudin-riskiryhm%C3%A4t). 23.11.2020.

- Terveyskylä. 2018b. Tavalliset syyllät. Terveyskylä. <https://www.terveyskyla.fi/iho-tautitalo/ihoinfektiot/viruksen-aiheuttamat-ihoinfektiot/tavalliset-syyll%C3%A4t>. 1.12.2020.
- Terveyskylä. 2019b. Täit. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskyla.fi/paivystystalo/p%C3%A4ivystykseen/itsehoito-ohjeet/t%C3%A4it>. 8.12.2020.
- Terveyskylä. 2019c. Ruokamyrkytys. Terveyskylä. <https://www.terveyskyla.fi/paivystystalo/p%C3%A4ivystykseen/itsehoito-ohjeet/ruokamyrkytys>. 3.12.2020.
- Terveyskylä. 2019d. Norovirusta liikkeellä, suojaudu käsien pesulla. Terveyskylä. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/ajankohtaista/norovirusta-liikkeell%C3%A4-suojaudu-k%C3%A4sien-pesulla>. 1.12.2020.
- Terveyskylä. 2018c. Infektioiden ehkäisy ja hygienia. Terveyskylä. <https://www.terveyskyla.fi/keuhkotalo/itsehoito/infektioiden-ehk%C3%A4isy-ja-hygienia>. 1.2.2021.
- Terveyskylä. 2019e. Virtsatieinfektio. Terveyskylä. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-infektiotaudit/lasten-muut-infektiot/virtsatieinfektio>. 2.12.2020.
- Terveyskylä. 2017. Vastustuskyky. Terveyskylä. <https://www.terveyskyla.fi/infektioitalo/vastustuskyky-ja-immuunipuutos/vastustuskyky>. 8.12.2020.
- Terveyskylä. 2019f. Silmätulehdus (sidekalvotulehdus, konjunktiviitti). Terveyskylä. [https://www.terveyskyla.fi/paivystystalo/p%C3%A4ivystykseen/itsehoito-ohjeet/silm%C3%A4tulehdus-\(sidekalvotulehdus-konjunktiviitti\)](https://www.terveyskyla.fi/paivystystalo/p%C3%A4ivystykseen/itsehoito-ohjeet/silm%C3%A4tulehdus-(sidekalvotulehdus-konjunktiviitti)). 7.12.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020c. Käsienpesu ja yskiminen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/infektioiden-ehkaisy-ja-torjuntaohjeita/kasienpesu-ja-yskiminen>. 1.2.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020d. THL suosittaa kasvomaskin käyttöä toisten suojaamiseksi – käsienpesu ja turvavälit ovat tärkeimmät keinot ehkäistä koronatartuntoja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/-/thl-suositaa-kasvomaskin-kayttoa-toisten-suojaamiseksi-kasienpesu-ja-turvavaliit-ovat-tarkeimmat-keinot-ehkaista-koronatartuntoja>. 1.2.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020e. Käsienpesu ja yskiminen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/infektioiden-ehkaisy-ja-torjuntaohjeita/kasienpesu-ja-yskiminen>. 1.2.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021a. Tarttuminen ja suojaautuminen – Koronavirus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojaautuminen-koronavirus>. 2.2.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021b. Karanteeni ja eristys. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojaautuminen-koronavirus/karanteeni-eristys-ja-karanteenia-vastaavat-olosuhteet>. 2.2.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021c. Rokotteet A-Ö. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/rokotteet-a-o>. 2.2.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021d. Koronavirusrokotteet eli COVID-19-rokotteet – ohjeita ammattilaisille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.



- <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/rokotteet-a-o/koronavirusrokotteet-eli-covid-19-rokotteet-ohjeita-ammattilaisille#1>. 2.2.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020f. Koronavirus voi ahdistaa sekä aikuista että lasta – Näin pidät itsestäsi ja läheisistäsi huolta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/-/koronavirus-voi-ahdistaa-seka-ai-kuista-etta-lastanain-pidat-itsestasi-ja-laheisistasi-huolta>. 23.3.2021.
- Tunturi, S. 2020. Nuhakuume (Flunssa). Lääkärikirja Duodecim. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00590](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00590). 18.10.2020.
- Valtakunnallinen työpajayhdistys ry. 2017. Työpajatoiminta. Valtakunnallinen työpajayhdistys ry. [file:///C:/Users/ekaaj/AppData/Local/Temp/esite\\_tyo\\_pajatoiminta\\_2017\\_tulostus\\_testi-1.pdf](file:///C:/Users/ekaaj/AppData/Local/Temp/esite_tyo_pajatoiminta_2017_tulostus_testi-1.pdf). 23.3.2021.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja loukkaus epäilyjen käsittely Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf). 1.4.2021.
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Vuento. 2020. Nielutulehdus. Terveystietokirjasto. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00309&p\\_hakusana=nielurisatulehdus#s3](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00309&p_hakusana=nielurisatulehdus#s3). 24.11.2020.
- WHO. 2020. Vaccines and immunization: What is vaccine. WHO. [https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-\(covid-19\)-vaccines?topicsurvey=&gclid=CjwKCAiAjeSABhAPEi-wAqfxUReqf2OPEZD6lfzZ35zFPxktymdvfgpqjPSn8zMHJSF7-OHZC\\_TwD-xoC\\_csQAvD\\_BwE](https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-(covid-19)-vaccines?topicsurvey=&gclid=CjwKCAiAjeSABhAPEi-wAqfxUReqf2OPEZD6lfzZ35zFPxktymdvfgpqjPSn8zMHJSF7-OHZC_TwD-xoC_csQAvD_BwE). 2.2.2021.

## Opinnäytetyön videon kyselylomake

### 1. Video oli mielestäni hyödyllinen.

Kyllä

Ei

### 2. Video opetti minulle uutta.

Kyllä

Ei

### 3. Video oli selkeä.

Kyllä

Ei

### 4. Video oli sopivan pituinen.

Kyllä

Ei

### 5. Muita kommentteja:


## Videon käsikirjoitus

Koko videon taustalla soi hiljaisella musiikki.

1. Videon alkuun tulee musta tausta, johon teksti ”Toimi näin tuleessasi Sinkkolan nuorisotalolle” Mustia taustoja tulee videon väliotsikoiden kanssa.
2. Ensimmäinen osa videota on oikeaoppinen käsienspesu, desinfiointi ja kasvomaskin pukeminen. Tähän osioon tulee videokuvan lisäksi tekstitykset ja kertoja.
3. Seuraava osa on Mieli ry:n verkkopalveluja tarjoavan mieli.fi nettisivuston lyhyt esittely. Osiossa kerrotaan, mihin ottaa yhteyttä, jos koronavirukseen mietityttävät asiat mietityttävät. Tässä osiossa on videokuva, tekstitykset sekä kertojan ääni.
4. Viimeinen osio videosta on ”loppukevennys”, jossa videon katsoja pääsee tekemään ”kokeen”, jolla havainnollistetaan saippuan käytön merkitystä käsienspesussa. Tässä osiossa on tekstitykset videokuvan lisäksi. Videolla näytetään vaihe vaiheelta, mitä tarvikkeita kokeen tekijä tarvitsee ja miten koe toteutetaan.
5. Lopputekstit

Kertojan vuorosanat ja tekstitykset (ovat identtiset, missä kohdissa kertoja+tekstitys)

- *Näin peset kädet oikein*
- *Kastele kädet runsaalla vedellä*
- *Ota saippuaa ja hiero kämmeniä vastakkain*
- *hiero kämmenselät, peukalot ja sormien välit*
- *Hiero sormia lomittain toisiaan vasten*
- *Huuhto kädet runsaalla vedellä*
- *Kuivaa kätesi huolellisesti käsipyyhepaperilla*
- *Sulje hana käsipyyhepaperilla*
- *Käsienspesun jälkeen ota vielä käsidesiä*
- *Hiero käsidesiä kaikkialle käsiin, kunnes aine on haihtunut ja kädet ovat täysin kuivat*
- *Desinfiointin tulisi kestää n./noin 30 sekuntia, jotta teho on riittävä*
- *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos suosittelee tällä hetkellä kaikille 12 vuotta täytäneille maskin käyttöä*
- *Näin puuet kasvomaskin oikein*
- *Pese kätesi saippualla tai desinfioi ne ennen maskin käsittelyä*
- *Koske vain maskin nauha osiin*
- *Aseta maski kasvoillesi ja avaa laskokset*
- *Lopuksi paina maskin yläosassa oleva metallilanka tiiviisti nenääsi vasten*
- *Älä koske maskiin käytön aikana*
- *Mieli ry tarjoaa maksutonta keskusteluapua verkossa, puhelimitse ja kasvokkain, mikäli koronavirukseen liittyvät asiat mietityttävät*
- *Löydät palvelut osoitteesta mieli.fi*

