



Koronatorjunnan vahvistaminen käyttäytymisymmärryksellä: Omaehtoisen suojautumisen valmiudet ja mahdollisuudet

Omikron-muunnos aiheuttaa kansakunnalle lisähaasteita jo valmiiksi vaikeassa koronatilanteessa. Tässä muistiossa esitetään omaehtoiseen suojautumiseen ja motivaatioon liittyvää tietoa, jota on uusia virusmuunnoksia ennakoiden kerätty Valtioneuvoston kanslian tilaamalla Kansalaispulsilla sekä nuorten aikuisten haastattelututkimuksella loppusyksystä 2021. Tulosten perusteella kansalaiset suhtautuvat pääosin erittäin myönteisesti koronan torjuntaan. Ihmisten tilanteet ja todellisuudet ovat kuitenkin erilaisia ja erilaiset suojautumiskeinot koetaan hyvin eri tavalla, mikä puolestaan vaikuttaa käyttäytymiseen ja toimien tehokkuuteen: läheisten sosiaalisten kontaktien rajoittaminen koetaan huomattavasti esimerkiksi maskinkäyttöä vaikeammaksi. Erityisen huomionarvoista on, että uusi tutkimustieto koronaviruksen pääasiallisesta leviämismekanismista ei ole tavoittanut merkittävää osaa kansalaisista, jotka siksi kokevat ilmahygienian vähämerkityksisenä.

Käytännön johtopäätökset:

- Koronaviruksen tartuntamekanismin selkeyttäminen tekee toimenpiteistä perustellumpia ja omaehtoisesta suojautumisesta tehokkaampaa. Koronaviruksen ilmajäljitys on merkittävälle osalle kansasta tuntematon asia: virus tarttuu pääosin hengittämällä ilmaa, johon virus päätyy sairastuneiden uloshengityksen mukana.
- Kotitestien luotettavuudesta viestiminen voi kannustaa käyttämään niitä, jos yhteisöpohjaista jäljitystä halutaan nopeuttaa kotitestien avulla.
- Kansalaisten kannustaminen välittämään tiedon positiivisesta testituloksesta niille, joiden kanssa ovat olleet lähikontaktissa voi tukea ruuhkautunutta tartunnan jäljitystä. Tähän suhtaudutaan erittäin positiivisesti.
- Maskisuosituksen nostaminen FFP2-tasolle on mahdollisuus tehostaa suojautumista: maskien käyttöön ollaan pääosin totuttu, eikä rutinoitunutta käyttöä julkisissa tiloissa koeta raskaaksi.
- Kaikkein läheisimpien ihmisten terveysturvalliseen tapaamiseen (samalla kaukaisempia kontakteja karsien) kannustaminen voi tukea kansalaisten henkistä kriisinkestävyyttä: läheisten sosiaalisten kontaktien pitkäaikainen (yli 2kk) rajoittaminen koetaan torjuntatoimista raskaimmaksi.

Miksi tarvitaan suojautumista rokotusten lisäksi?

Käyttäytymiskeinoja tarvitaan rokotteiden rinnalle, sillä myös rokotetut voivat tartuttaa ja sairastua (ml. pitkäkestoinen koronatauti). Vaikka rokotus suojaa ihmistä itseään vakavalta tautimuodolta, se ei estä tartuntojen leviämistä eikä synnytä laumasuojaa. **Jokainen koronatorjunnan toimi on epätäydellinen yksin, mutta usean puutteellisen toimen yhdistäminen tuo synergiaetuja¹.**

Kun rokotekattavuutta on vaikea nostaa, käyttäytymiskeinoista saattaa löytyä tehokasta apua tilanteen hallintaan. **Suuri osa suomalaisista (89%) pitää edelleen tarpeellisena itsensä ja muiden suojelun²** koronaviruksen leviämiseltä myös kahden rokotteen jälkeen. Huoli omista läheisistä on monia suojaustoimintaan ohjaava tekijä.

Suojauskeinojen käyttöön vaikuttavat tekijät

Kyselytutkimukset useissa maissa ovat raportoineet nuorempien ikäluokkien kohdalla koronaohjeistusten vähäisempää noudattamista, joka näyttäisi myös laskevan ajan mittaan ja erityisesti nuorten miesten keskuudessa. Vaikka pelko omasta sairastumisesta on yleisesti nuorten keskuudessa matalampi, he voivat jopa enemmän huolissaan läheisten terveydestä ja prososiaaliset (muita hyödyttävät) motiivit saattavat pitää yllä suojautumiskäyttäytymistä.

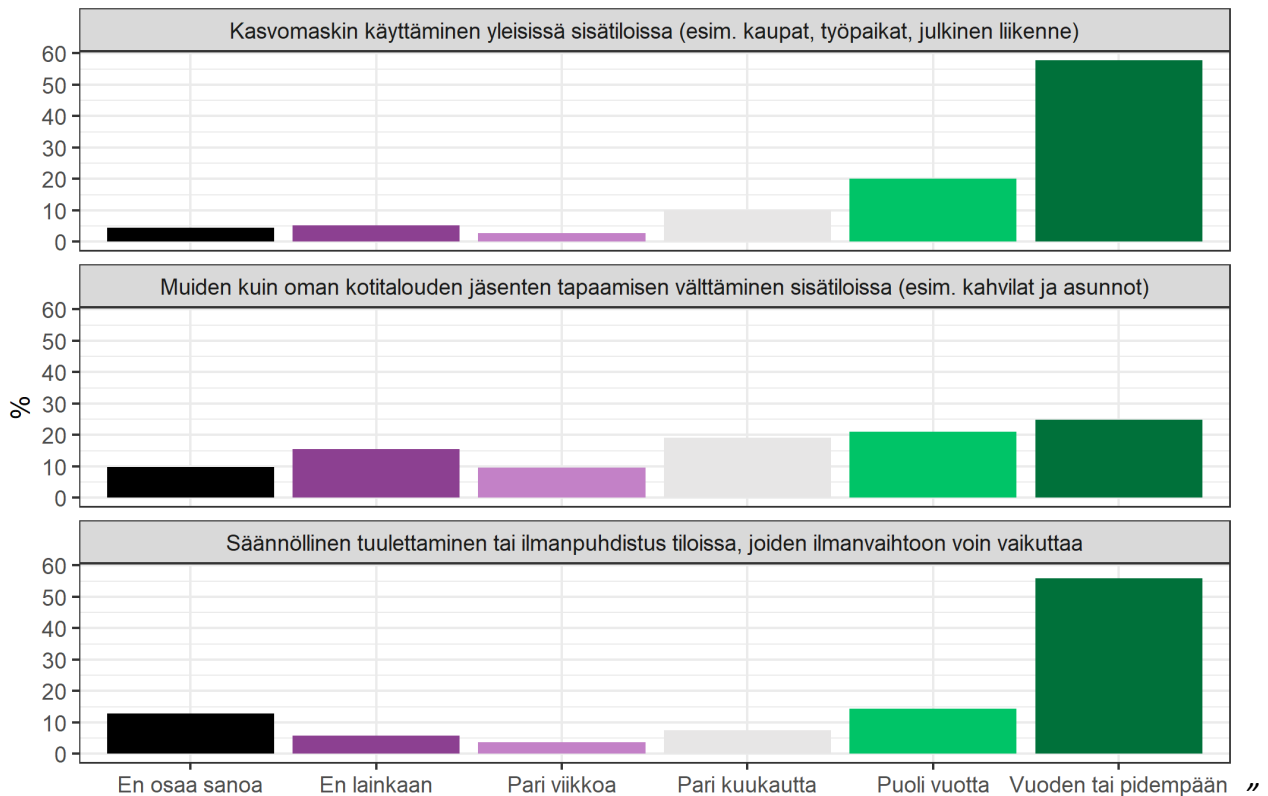
Kansalaispulssin avulla on seurattu eri ikäryhmien kokemuksia lähes pandemian alusta asti. Kun tarkastellaan osa aineistoa lähemmin regressioanalyysien avulla (2.4.2020 - 14.6.2021), havaitaan että koronaohjeistusten noudattaminen on yhteydessä ikään, vähiten ohjeita noudattavat 15-29 vuotiaat mutta ero nuorimpien ja vanhimpien ikäryhmien välillä on pienentynyt alkuvaiheista. Yleisesti naiset noudattavat ohjeistuksia jonkin verran paremmin kuin miehet.

Kansalaispulssissa on myös seurattu ikäryhmän 15-29 vuotiaat kokemaan stressiä, joka on ollut merkittävästi korkeampi kuin muilla ikäryhmillä ensimmäisestä pandemiasyksystä 2020 lähtien ja tässä suhteessa ero muihin on vain kasvanut. Yksinasuvat kokevat enemmän stressiä kuin perheelliset ja naiset enemmän kuin miehet.

Kansalaispulssissa on marraskuun 2021 jälkeen seurattu kolmea suojautumiskäyttäytymiselle tärkeää tekijää: 1) toimenpiteen helppous, 2) sen koettu tehokkuus, sekä se, 3) kuinka pitkään toimenpidettä jaksaisi toteuttaa. Toimenpiteiksi valittiin kahdeksan suojauskeinoa, jotka on mahdollista toteuttaa itsenäisesti: kasvomaskin käyttö, omasta tartunnasta tutuille ilmoittaminen, ilmahygienia (tuulettaminen ja ilmanpuhdistus), kotitestit, yleisötilaisuuksien välttely, sisätiloissa tapahtuvien kontaktien välttely, omaehtoinen karanteeni, sekä koronapassin esittäminen.

¹ León ym, 2021

² Kansalaispulssi 8.-13.12.2021



"Arvioi, kuinka pitkään olisit tästä eteenpäin valmis noudattamaan seuraavia toimia, mikäli niitä suositeltaisiin epidemiatilanteen kiristyneessä paikkakunnallasi?" Lähde: Kansalaispulssi

Klusterianalyysin avulla voimme tunnistaa vastaajista kolme ryhmää. Näistä ensimmäisenä *"kestäjät"* (hieman yli puolet vastaajista), jotka suhtautuvat äärimmäisen positiivisesti kaikkiin toimenpiteisiin, ja ovat valmiita jatkamaan niitä pitkäänkin. Toisena *"positiiviset epäröijät"* (reilu neljännes vastaajista), jotka suhtautuvat melko myönteisesti toimiin, mutta joiden kokemuksia on *kestäjistä* poiketen mahdollista kohentaa. Kolmantena ryhmänä *"epäilijät"* (noin viidennes vastaajista), jotka kokevat useimmat toimet muita ryhmiä hankalammiksi, eivätkä usein koe niitä kovin tehokkaiksi. Tulosten tulkinnassa on huomioitava, että kyselyyn luultavasti vastaa jonkin verran väestöä enemmän toimenpiteisiin positiivisesti suhtautuvia henkilöitä. Toisaalta tiedot kerättiin ennen Omikron-muunnoksen ilmaantumista, mikä on sittemmin lisännyt suojaushalukkuutta. Positiivisimmin keinovalikoimasta suhtauduttiin omasta tartunnasta muille kertomiseen sekä maskeihin, joihin liittyi myös vähiten epävarmuuksia. Eniten vastaajia jakoi suhtautuminen kotitesteihin. Sekä kotitesteihin, että ilmahygieniaan liittyviin kysymyksiin vastattiin useimmiten *"en osaa sanoa"*.

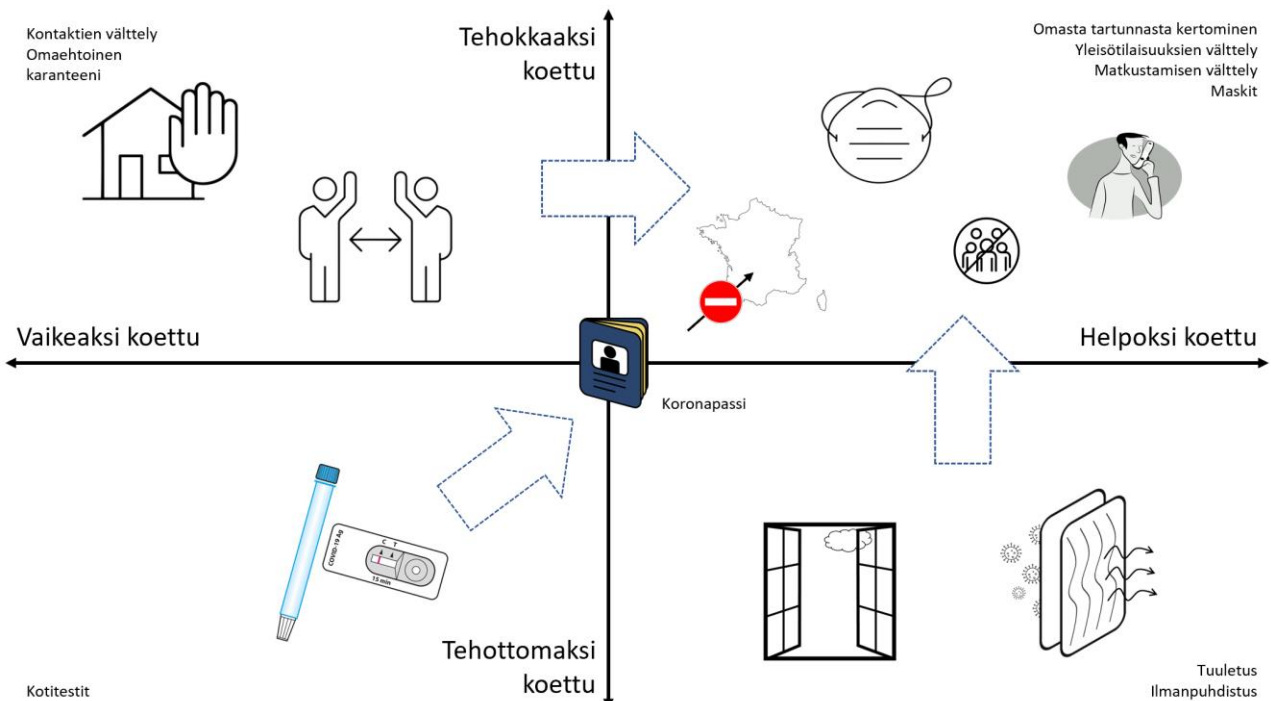
Halusimme syventää ymmärrystämme erityisesti 16 – 35 vuotiaiden kaupunkilaisten käsityksistä ja suhtautumisesta koronarajoituksia, niiden asettamista ja noudattamista kohtaan. Haastattelututkimus, 20 puolistrukturoitua teemahaastattelua marraskuussa 2021, toteutettiin yhteistyössä suunnittelutoimisto Kuudennen kanssa. Haastateltavat valikoitiin erilaisista taloudentyypeistä huomioiden, että joukkoon saataisiin mahdollisimman laaja kirjo suhtautumistapoja koronatoimia kohtaan.

Haastatteluissa ilmeni mm. että toimenpiteen helppoutteen vaikuttaa kokemus sen vaikutuksista omaan arkeen. Se, kuinka tehokkaana ja helppona eri toimenpiteet nähtiin, riippui haastateltavan

suhtautumisesta koronarajoituksiin. Kriittisesti koronatoimiin suhtautuvat kokivat lähes kaikki toimenpiteet paitsi omasta tartunnasta kertomisen tehottomina. Yleisesti *omasta tartunnasta kertomiseen* läheisille suhtauduttiin positiivisimmin. *Kontaktien välttely* puolestaan koettiin lähes kaikkien keskuudessa haastavaksi noudattaa, vaikka sitä pidettiinkin yhtenä tehokkaimmista keinoista. Omaa lähipiiriä pidettiin turvallisempana kuin muita ihmisiä, ja vaikka maskia pidettiin muuten ahkerasti, sitä ei koettu tarpeelliseksi läheisten seurassa. Maskin käyttöön oli monilla syntynyt rutiineja, jotka vähensivät sen kuormittavuutta.

Omaehtoinen karanteeni puolestaan jakoi mielipiteitä – se koettiin tehokkaaksi, mutta monilla ei ollut mahdollisuuksia esimerkiksi töiden takia sen pitämiseen. *Yleisötapahtumien välttelyä* oltiin pääosin valmiita jatkamaan, vaikka monet toivoivatkin, että niitä voitaisiin järjestää koronaturvallisesti. Matkailua oltiin myös valmiita välttämään, erityisesti jos se sisältäisi karanteenisuosituksen. *Korona-kotitestit* koettiin helpoiksi, mutta moni epäili niiden luotettavuutta ja ne koettiin myös jatkuvassa käytössä kalliiksi. Kotitestejä ei usein pidetty erityisen tehokkaana toimenpiteenä, sillä moni kertoi menevänsä mieluummin ”viralliseen” testiin varmistuakseen tartunnasta – vaikkakin myös PCR-testiin pääsyn hankaluus mainittiin haastatteluissa.

Koronapassi oli selkeä vedenjakaja toimenpiteissä. Koronapassiin myönteisesti suhtautuvien mielestä se oli tehokas ja helppo toimenpide, mutta toisten mielestä se eriarvoisti ihmisiä, ei estänyt tartuntoja, sekä teki koronarokotteen vapaaehtoisuuden kyseenalaiseksi. Monet kokivat sen hyvänä tapana varmistaa, että yritykset voivat olla auki, ja se loi heille turvallisuuden tunnetta. *Tuulettamista ja ilmanpuhdistusta* ei yhdistetty koronan tarttumiseen vaan siivoamiseen, ja sitä kautta pintahygieniaan. Ilmahygienian edistämiseksi tehdyn viestinnän tulisivikin lähteä pääasiallisen tartuntamekanismin³ selkeyttämisestä.



³ Greenhalgh ym., 2021

Yhteenveto omaehtoisten koronatoimien sijoittumisesta helppous-tehokkuus -akseleille, sekä viestinnän ja tukitoimien tavoitteet nuolilla kuvattuna.

Monet haastateltavat kuvailivat, että olivat epidemian alussa seuranneet ahkerammin uutisointia suosituksista ja rajoituksista, mutta nyt he eivät olleet perillä kaikista voimassa olevista toimenpiteistä. Haastatteluissa ilmi tulleet käsitykset koronaviruksen tarttumisesta kuvastivat vuoden 2020 alkupuolen tilannetta, jolloin aerosolileviämistä ei vielä ymmärretty.

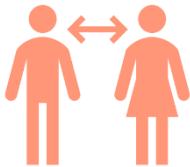
Olemassa olevat suositukset, tilanteen koettu vakavuus ja muiden ihmisten käyttäytyminen vaikuttavat paljon siihen, miten hyvin rajoituksia jaksetaan noudattaa. Mikäli kaikki ympärillä noudattavat toimenpidettä, sitä ei koeta niin raskaaksi.

Viestinnän selkeydellä ja ymmärrettävyydellä on iso merkitys toimenpiteiden koetun tehokkuuden kannalta.



Kokemukseen toimenpiteiden tehokkuudesta vaikuttaa erityisesti se, miten niistä on viestitty mediassa ja viranomaisten taholta.

Esimerkiksi korona-kotitestit ja säännöllinen tuulettaminen herättivät eniten epävarmuuksia: kotitesteistä oli viestitty, etteivät ne ole yhtä luotettavia kuin viralliset testit, ja viruksen leviäminen ilmateitse ei ollut tuttu tartuntojen pääasiallisena väylänä.



Tehokkaimmiksi koettiin keinot, joissa muita ihmisiä vältetään, mutta toisaalta nämä koettiin samalla hankalimmiksi noudattaa.

Omaehtoinen karanteeni ja kontaktien vältteleminen koettiin tehokkaana, mutta hankalana noudattaa. Yleisötilaisuuksien välttelyyn suhtauduttiin positiivisemmin väliaikaisena toimenpiteenä.



Helpoimmaksi koetaan suojautumistoimenpiteet, jotka vaikuttavat vähemmän omaan arkeen, ovat jo rutinoituneet ja niiden noudattaminen on selkeää, sillä niistä on selkeät ohjeistukset ja suositukset.

Esimerkiksi omaehtoinen karanteeni jättää varaa omille tulkinnoille, minkä takia sen noudattaminen on haastavampaa. Lisäksi se vaikuttaa paljon ihmisten arkeen ja on erityisesti lapsiperheille flunssakausina hankala toteuttaa.



Toimenpiteiden helppous puolestaan vaikuttaa siihen, kuinka kauan eri toimenpiteitä jaksetaan noudattaa.

Esimerkiksi kontaktien vältteleminen on monille mahdotonta noudattaa, sillä tarve sosiaalisille kontakteille on suuri.

”Kaikki-tai-ei-mitään”-ajattelu värittää kriittisiä näkökulmia

Toimenpiteisiin kriittisesti suhtautuvat kokivat niiden epätäydellisyyden merkiksi niiden hyödyttömyydestä: maskeja ei käytetä täysin oikein, joten niistä ei ole lainkaan hyötyä, rokotetut voivat sairastua ja sairastuttaa, joten rokotus ei anna suojaa, kontaktien välttely on tuuletusta

tehokkaampaa, joten tuuletuksesta ei ole hyötyä. Myös toimet kokonaisuudessaan voitiin nähdä tehottomina sen takia, että korona leviää kaikista toimista huolimatta – jolloin mitään toimenpiteistä ei kannata noudattaa.

Kriitikoista kovimmat näkivät toimenpiteet kokonaisuudessaan osana ihmisten kontrollointia, joka ei rajoitu pelkästään koronaviruksen torjuntaan. Tällöin he pitävät (lähes) kaikkia toimenpiteitä yhtä epäluotettavina ja tehottomina. Osa kriitikoista myös ajatteli eri toimenpiteiden olevan keino saada ihmiset hiljalleen pakotettua ottamaan rokote ja luoda vastakkainasettelua. He kokivat, että koronataudin riskit eivät myöskään kosketa heitä, vaan vain pientä joukkoa riskiryhmäläisiä. **Myös kriittiset haastateltavat kaipasivat selkeyttä ja johdonmukaisuutta koronatoimista viestimiseen. Kriittisesti suhtautuvat kokivat tarvetta kuulluksi ja huomioiduksi tulemiselle**, sillä tämän puuttuminen herättää epäluottamusta ohjeita ja rajoituksia kohtaan. Kokemus vastakkainasettelusta voi johtua siitä, että he kokevat, ettei heidän tilannettaan ja ajatuksia myöskään ymmärretä tai oteta vakavasti.

"Paniikkimyytiksi" kutsutaan ajatusta siitä, että kansalaisten kokemaa *huolta* tulisi aktiivisesti hälventää, jotta he eivät menettäisi itsekontrolliaan. Tutkimustiedon perusteella kuitenkin luottamusta ja oikeasuhtaista toimintaa – myös kriitikoissa – herättävä viestintä koostuu mahdollisimman *paikkansapitävän* tilannetiedon välittämisestä⁴.

Johtopäätökset

Koronasuojautumisen omaehtoisissa toimenpiteissä on paljon eroavuuksia sen suhteen, miten ne koetaan:

- Kontaktien välttelyyn ollaan väsyneimpiä
- Maskeihin ollaan totuttu ja niitä jaksetaan käyttää pitkäänkin, mutta itseä ja muita suojaavista FFP2-tason suojaamista oltiin vielä epätietoisia
- Tärkeimmistä tartuntareitistä eli ilmajäljestyksestä ollaan epätietoisia, joten siihen liittyvät suojaustoimet eivät tunnu perustelluilta
- Yleisötapahtumia ja matkustusta ollaan valmiita välttelemään
- Kotitestien suhteen ollaan epävarmoja niiden luotettavuudesta ja niitä pidetään kalliina
- Omasta positiivisesta testituloksesta ollaan valmiita kertomaan
- Lyhyitä (esim. 2kk) ja tiukkoja toimia jaksetaan paremmin, kuin pitkiä ja löyhiä

Monilla käsitys tehokkaista suojaustoimenpiteistä sekä koronan leviämisestä on rakentunut epidemian alkuvaiheilta, kun koronaan liittyviä uutisia seurattiin ahkerammin. Nyt uutisointi on kuitenkin arkipäiväistänyt, minkä takia alussa paljon uutisoidut toimenpiteet, kuten käsihygienian ja maskien käyttö on jäänyt ihmisillä parhaiten mieleen ja niistä on muodostunut uusia rutiineja. Sen sijaan ”uudemmat” toimenpiteet kuten korona-kotitestit ja säännöllinen tuulettaminen herättävät epävarmuutta niiden tehokkuudesta, sillä niistä on viestitty vähemmän tai esimerkiksi korona-kotitestien tehokkuudesta on kommunikoitu ristiriitaisia viestejä.

Ihmiset kaipaavat selkeitä, yksinkertaisia sekä johdonmukaisia suosituksia eri suojaustoimenpiteistä. Muussa tapauksessa jää paljon varaa tulkinnoille.

⁴ Petersen, 2021

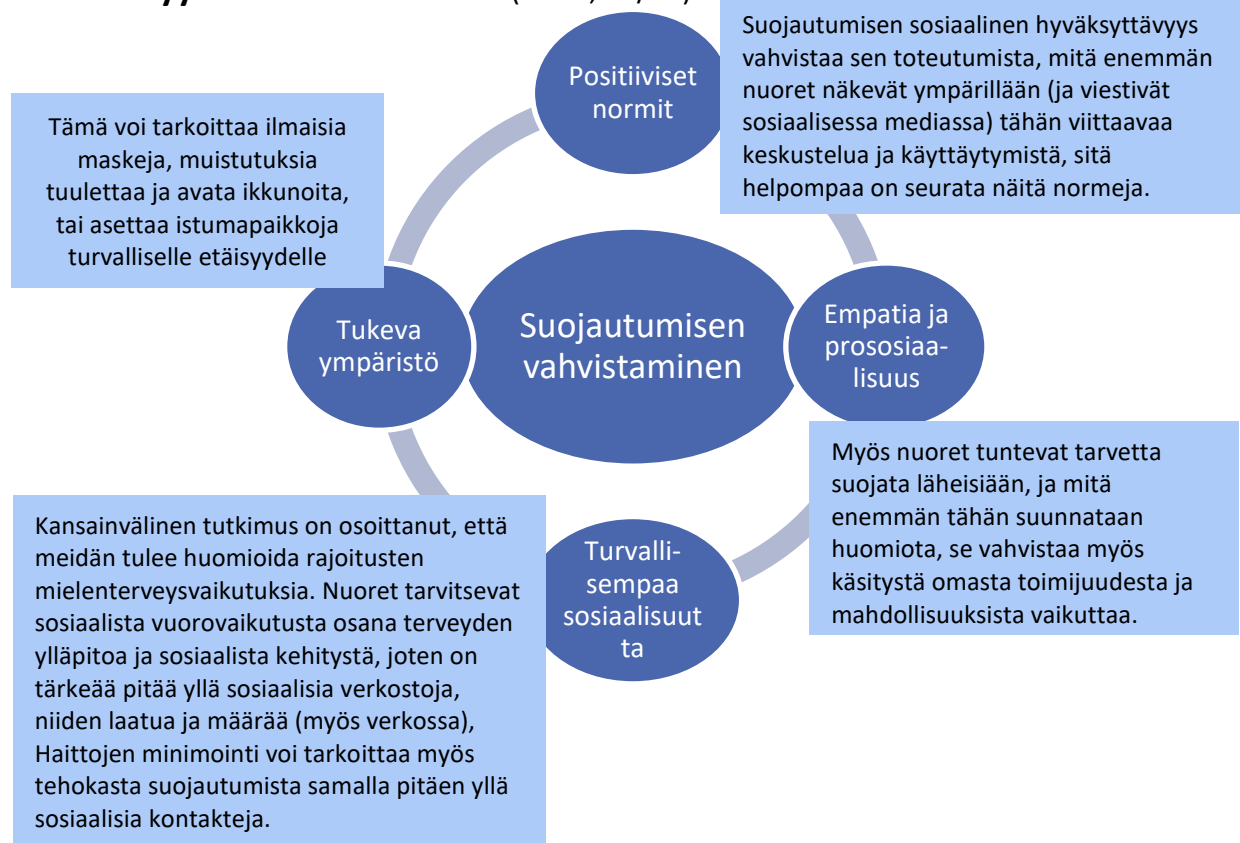
Ongelmaksi viestinnän selkeyttä lisättäessä tulee toimenpiteissä monesti piilevä kontekstisidonnaisuus: ”Käytä maskia aina julkisissa sisätiloissa” on selkeä, koska se pätee kaikkialla samalla tavalla. Sen sijaan maskin käyttö esimerkiksi eri tilanteissa työpaikalla tai ystäviä tavatessa sisältää huomattavasti enemmän poikkeuksia, joiden sisällyttäminen ohjeeseen väistämättä lisää ohjeistuksen monimutkaisuutta. Tulisikin harkita, mikäli kontekstisidonnaisempien tilanteiden viestintä voitaisiin jalkauttaa kontekstin tunteville: esimerkiksi työnantajia, työsuojeluvaltuutettuja, taloyhtiöiden turvallisuusvastaavia tai järjestöjen edustajia olisi mahdollista kouluttaa ja kannustaa viestimään torjuntatoimenpiteistä ympäristöissä, joiden asiantuntijoita he ovat.

Rajoitusten vaihtelu tiukemmasta löyhempään takaisin tiukempaan vaikuttaa ihmisten motivaatioon ja rutiineihin, kun kerran rutiineista on päästetty irti. Tällöin palaaminen aiempaan, voi olla haastavampaa. Lisäksi pakko koetaan selkeämpänä kuin suositus, vaikkakin se toimii motivaatiokeinoana lähinnä vain kriittisesti suhtautuville. Toimenpiteistä täytyykin viestiä niin, ettei yksilö joudu puntaroimaan oikeaa menettelytapaa. Kun laajempi joukko noudattaa ohjeita, esimerkiksi maskisuositusta, toimii sosiaalinen paine myös toimenpiteisiin kriittisemmin suhtautuviin.

Viestinnässä on hyvä tuoda selkeästi esille kokonaisstrategia, johon liittyvät suojautumistoimien perusteet, konkreettiset toimintaohjeet, erottelu välttämättömien ja harkinnanvaraisten toimien välillä ja visio jatkosta.

Testaus, maskit ja ilmanvaihto eivät merkittävästi haittaa elämää, vaan mahdollistavat yhteiskunnan auki pitämisen. Mitä sujuvammin näitä toimia voidaan pitää yllä, sitä helpompaa suojautumisesta tulee. Kun pidetään kiinni hyväksi havaituista mutta helpoista toimista, myös luottamus ja tietoisuus hallituksen strategiasta auttaa viestimään koronatoimista sitoutuneesti ja pitkäjänteisesti. **Näin vältetään yllättävät muutokset ja hätätoimet, jotka kuormittavat hallinnon resursseja ja hidastavat pitkäjänteisempien ratkaisujen edistämistä mm. tutkimuksen ja osallistavien kansalaisdialogien kautta.**

Käyttäytymistieteellisiä strategioita nuorten (ja vanhempienkin) koronakestävyiden vahvistamiseen (WHO, 06/21)



Lähteet

Escandón, K. ym. COVID-19 false dichotomies and a comprehensive review of the evidence regarding public health, COVID-19 symptomatology, SARS-CoV-2 transmission, mask wearing, and reinfection. *BMC Infect Dis* 21, 710 (2021) (<https://doi.org/10.1186/s12879-021-06357-4>)

Ford T, John A, Gunnell D. Editorial: Mental health of children and young people during pandemic. *BMJ*. 2021; 372(614) (<https://doi.org/10.1136/bmj.n614>).

Greenhalgh, T. ym. Ten scientific reasons in support of airborne transmission of SARS-CoV-2. *The Lancet* 397, 1603–1605 (2021) ([https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00869-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00869-2))

Kansalaishaastattelut, marraskuu 2021. Kuudes Helsinki ja Käyttäytymistieteellinen neuvonanto hanke, Valtioneuvoston kanslia

Kansalaispulssi huhtikuu 2020 - joulukuu 2021, Valtioneuvoston kanslia

León, T. M., Vargo, J., Pan, E. S., Jain, S. & Shete, P. B. Nonpharmaceutical Interventions Remain Essential to Reducing Coronavirus Disease 2019 Burden Even in a Well-Vaccinated Society: A Modeling Study. *Open Forum Infectious Diseases* 8, ofab415 (2021) (<https://doi.org/10.1093/ofid/ofab415>)

Loades ME, Chatburn E, HigsonSweeney N, Reynolds S, Shafran R, Brigden A et al. Rapid systematic review: the impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2020 ; 59(11):1218–39.e3 (<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>).

Petersen, M. B. COVID lesson: trust the public with hard truths. *Nature* **598**, 237–237 (2021) (<https://doi.org/10.1038/d41586-021-02758-2>)

Schoch-Spana, M ym. (2021). The public's role in COVID-19 vaccination: Human-centered recommendations to enhance pandemic vaccine awareness, access, and acceptance in the United States (<https://doi.org/10.1016/j.vaccine.2020.10.059>)

WHO (2021). Young people and Covid-19. Behavioral considerations for promoting safe behaviors. (<https://www.who.int/publications/i/item/978-92-4-002831-9>)

Wunderman Thompson, University of Melbourne, Pollfish, WHO. Social media & COVID-19: a global study of digital crisis interaction among Gen Z and millennials [website]. Geneva: World Health Organization; 2021 (<https://covid19-infodemic.com/>).