



COVID-19 info erivajadusega inimestele

- COVID-19 on viirusnakkushaigus, mis levib inimeselt inimesele piisnakkusena, peamiselt lähikontaktist nakkusohtliku inimesega.
- Saastunud pindadel säilib viirus soodsatel tingimustel kuni 3 päeva, kuid hävineb puhastamisel ja desinfitseerimisel.
- COVID-19 leviku risk on kõrgem kinnistes, rohkelt rahvastatud ja halvasti ventileeritud ruumides.
- Inimestel, kellel on koroonaviirus diagnoositud, on tihti sellised haigusnähud nagu köha, kõrge palavik ja hingamisraskuseid.
- Juhise eesmärk on anda teavet erivajadustega inimestele COVID-19 haiguse leviku tingimustes.

Mida saab teha, et mitte haigeks jääda

- Pese käsi regulaarselt ja hoolikalt sooja vee ning seebiga. Kui neid pole võtta, aitab ka desinfitseerimisvahend.
- Köhi ja aevasta varrukasse. Käe suu ette panemisest ei ole kasu, sest peopessa sattunud pisikud kanduvad sealt kergesti edasi.
- Ära puuduta nägu, silmi või suud pesemata kätega. Nii väldid viiruse kandumist kätelt organismi.
- Kasutatud taskurätt on tõeline pisikupesa. Eelista pabertaskurätte ja viska need peale kasutamist kohe prügikasti.
- Praegu on hea aeg olla kodus ja mitte kokku puutuda teiste inimestega. Kui oled tõbine või suisa haige, jää kindlasti koju. Viirus võib edasi kanduda tööl, poes, bussis, päevakeskuses ja teistes kohtades.
- Kui kodus hakkab igav, mine jalutama. Värskes õhus viirus ei levi ja värskes õhus viibimine teeb su tervisele head.
- Kui sa tunnend end haigena, helista oma perearstile. Tema annab nõu, kuidas edasi toimida. Kui perearsti telefon on hõivatud, saad abi perearstide nõuandeliinilt 1220.
- EMOsse ei ole mõtet järjekorda ootama minna - võid ise nakkuse saada või teisi nakatada.
- Ühistranspordis, kaubanduskeskustes ja poodides, konverentsidel, kontsertidel, teatris ja kinos tuleb kanda maski või kui juhtub, et unustad oma maski koju, kata nina ja suu näiteks salliga. Maski ei pea kandma, kui oled alla 12-aastane laps, pead suhtlema vaegkuuljaga või kui sul on see meditsiiniliselt vastunäidustatud (näiteks astmaatikud). Võimalikud on ka teised põhjendatud olukorrad (näiteks juhul, kui transpordivahendis pole teisi reisijaid).
- Kui vajad ravimeid kroonilise haiguse raviks, siis helista retsepti pikendamiseks oma perearstile.

Kuidas käituda, kui sul on vaja osta toitu või ravimeid?

- Kui sa elad linnas, telli võimalusel toit e-poest.
- Kui on vajadus minna poodi või apteeki, mine võimalusel kõige lähemasse, kuhu saad minna jala, mitte bussiga.
- Kui sa oled haigestunud siis võimalusel palu oma lähedasel või tuttavalt tuua vajalik toit, esmatarbekaupad ja ravimid sulle ukse taha.
- Osta poest toitu arvestusega, et ei peaks 3–5-päeva poodi tagasi minema. Mõttele läbi, mida saad need päevad süüa teha. Mitmeks nädalaks toitu varuda pole mõtet - poodidesse tuuakse iga päev kaup juurde.
- Ravimeid ostes, kui apteekril on hetkel anda sulle nt ühe retsepti eest ravimeid, ära muretse - ravimeid tuuakse apteekidesse kindlasti juurde.



- Peale poes või apteegist käimist pese kindlasti hoolikalt käed.

Mida veel meeles pidada:

- Kui tunned end emotsionaalselt halvasti, helista lähedasele inimesele. Jagatud mure on pool muret!
- Oma murega ei pea olema üksi. [Peaasi.ee](#) vaimse tervise spetsialistid annavad nõu ja aitavad selgust saada.
- Internetis levib väga palju väärinfot- ära usu seda. Koroonaviiruse kohta tõese info leiad siit: www.koroonaviirus.ee.