



## Juhend lasteaedadele ja lapsehoidudele seoses COVID-19 levikuga

- COVID-19 on viirusnakkushaigus, mis levib inimeselt inimesele piisknakkusena, 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.
- Juhise eesmärk on anda soovitusel lasteaedadele ja lapsehoidudele COVID-19 haiguse ennetamiseks.
- **Asutuse töö korraldamisel lähtuda-kehtivatest Vabariigi Valitsuse korraldustest: [COVID-19 haiguse leviku tõkestamiseks vajalikud meetmed ja piirangud](#).**

### Üldine info ja soovitusel

- Lastel kulgeb COVID-19 reeglina väga kergelt ning seetõttu tuleb laste tervise jälgimisel ja haigussümptomite tuvastamisel olla veelgi tähelepanelikum.
  - Ägedate ülemiste hingamisteede viirusnakkuste sümptomite (köha, nohu, kurguvalu, palavik, üldine halb enesetunne, ebataoline väsimus) tekkimisel peab jääma kohe koju ning võtma esimesel võimalusel ühendust oma perearstikeskusega või perearsti nõuandeliiniga 1220, kust antakse edasised juhised.
  - Kerge nohu või köhaga võib käia lasteaias, kui laps on mõnest hooajalisest nakkushaigusest paranenud, tema enesetunne on üldiselt hea, aga jäänud on kerge jääkköha või -nohu. Kui ei ole selge, kas tegemist on nakkusliku või mittenakkusliku seisundiga, tuleb nõu pidada oma perearstikeskusega.
  - Kroonilised haigused nagu astma ja allergia võivad põhjustada nohu ja köha, ent sel juhul üldiselt koju jääma ei pea. Reeglina on sellised kroonilised haigused varasemalt teada ning lapsevanem saab vajadusel kirjutada ise tõendi, kus ta kinnitab, et lapse sümptomid ei ole nakkusohtlikud. Kroonilise haiguse esinemise kohta eraldi arstitõendit ei väljastata.
  - Mõelda ennetavalt läbi, missugusesse ruumi saaks vajadusel haiguskahtlusega lapsi isoleerida. Ka isoleeritud lastele peab olema tagatud järelevalve.
  - Kodust kaasa võetud pehmet kaisulooma soovitame kasutada vaid lapse päevase uinaku ajal, seda mitte kasutada mängimiseks.
  - Soovitame ära jätta kõik ühisüritused, sealhulgas jõulupeod, kus osalevad lapsed ja töötajad, kes igapäevaselt kokku ei puutu.
  - Kui lasteaias on liitühikud (nt nooremate ja vanemate laste liitühikud), siis võiks liidetud olla kogu aeg ühe ja sama rühma lapsed. St, et laste lähikontaktsete\* ring peaks olema võimalikult muutumatu.
  - Lasteaeadel/lapsehoidudel, kellel on oma mänguväljak või õueala, on soovitav viibida võimalikult palju värskes õhus, sh korraldada võimalusel õppimine väljas. Lasteaiad/lapsehoidud, kellel puudub oma mänguväljak või õueala, peavad õue minnes tagama laste ja töötajate nakkusohutuse (sh vältima lähedasi kontakte teiste inimestega).
  - Tulles välisreisilt riskipiirkonnast, kus nakkuskordaja on kokkulepitud kordajast suurem tuleb jääda kaheks nädalaks eneseisolatsiooni või kohe pärast riskipiirkonnast saabumist pöörduda SARS-CoV-2 testimisele:
    - kui testitulemus on negatiivne, tuleb jääda eneseisolatsiooni 7 päevaks;
    - testi korraldatakse vähemalt 7 päeva pärast esimese testi tulemuse teada saamist;
    - kui ka siis on SARS-CoV-2 testi tulemus negatiivne, võib naasta tavaellu;
    - kui test on positiivne, tuleb võtta ühendust oma perearstiga ning jääda eneseisolatsiooni.
- Haigestumise korral vaata lisainfot siit: [www.terviseamet.ee/et/uuskoroonaviirus/haigestumine](http://www.terviseamet.ee/et/uuskoroonaviirus/haigestumine)  
Välisriikidest tulnud inimesed leiavad ajakohase info riikide nakkuskordajate ja liikumispiirangute kohta [Välisministeeriumi kodulehelt](#).



## Puhtus ja ventilatsioon

- Isolatsiooniruumist tuleb eemaldada mittevajalikud esemed; ruumis olevate esemete pind, ruumi põrand ja seinad peavad olema kergesti puhastatavad ja desinfitseeritavad.
- Tagada, et hoone projektiga ettenähtud mehaaniline sissepuhke-väljatõmbeventilatsioon on töökorras ja sisse lülitatud. Järgida tuleb majandus- ja taristuministri 02.04.2020 määrust nr 8 „[Hoolekandeaasutuse hoone või mitteelamu ventileerimise ja tuulutamise täiendavad nõuded eriolukorras](#)“ toodud nõudeid.
- Alates 24.11.2020 kuulub COVID-19, ametliku nimega SARS-CoV-2 (severe acute respiratory syndrome coronavirus 2) bioloogiliste ohutegurite kolmandasse ohurühma. Kõikide tööde korral, kus esineb bioloogiliste ohuteguritega kokkupuute oht, peab tööandja töökeskkonna riskianalüüsi käigus kindlaks määrama töötaja nakatumisohu laadi, suuruse ja kestuse ning sellest tulenevalt hindama riski töötaja tervisele ja võtma tarvitusele vajalikud ennetusabinõud. [Ennetusabinõudega saab tutvuda Tööinspektsiooni Tööelu veebilehel.](#)
- Koristada ja pesta ruume vastavalt tavapärasele korrale, kuid mitte vähem kui üks kord päevas. Koristamisel pesta mh pingid/lauad, ukseligid, söögilauad jmt nõuetekohaste pesemis-/desinfitseerimisvahenditega (vt lingid allpool).
- Ruumide puhastamiseks mõeldud puhastus- ja desinfitseerimisvahendeid hoida lukustatud kapis/ruumis. Desinfitseerivat toodet on lubatud kasutada ainult etiketil toodud kasutusjuhiste järgi – nii on tagatud ka toote ohutus inimesele, kes nende pindadega hiljem kokku puutub. Registreerimata ja kontrollimata desinfitseerimisvahenditel ei pruugi olla tegelikke desinfitseerivaid omadusi ning need ei pruugi kasutajat kaitsta, seetõttu ei tohi neid kasutada.
- Käte desinfitseerimiseks mõeldud desinfitseerimisvahendid peavad olema täiskasvanutele kättesaadavad ruumidesse sisenemisel ja väljumisel, kuid asetsema lastele kättesaamatus kohas. Näiteks võivad need olla paigutatud laste siruulatusest välja – seinale või kõrgemale mööbliesemele. Lastel ei tohi olla võimalik desinfitseerimisvahenditele iseseisvalt ligi pääseda. Laste käte desinfitseerimist võimalusel vältida ning eelistada kätepesu.
- Mööblit, riieid, radiaatoreid puhastada niiske lapiga vähemalt kaks korda nädalas.
- Igapäevaselt puhastada ja desinfitseerida tualettruumi sisustus ja pinnad.
- Mänguasju pesta vastavalt määrdumisele ja lasteaias kehtestatud korrale.
- Tualettruumid varustada piisavas koguses kätepesuvahendiga ning paigaldada jalaga avatavad jäätmekonteinerid.

## Hügieeniinfo, mida on oluline järgida nii lastel kui ka õpetajatel

- Lasteaiaõpetajad peaksid jälgima ja õpetama, et:
  - lapsed ei kasutaks teiste laste prille, joogipudeleid, lusikaid vms;
  - köhides ja aevastades tuleb nina ja suu katta küünarvarre või salvrätikuga;
  - kasutatud salvrätik tuleb kohe pärast kasutamist ära visata ja pesta käed seebiga;
  - pesemata kätega ei tohiks puudutada nägu ja hõõruda silmi;
  - käsi peaks pesema tihti ning soovitatavalt 15-20 sekundi jooksul ja näidata lastele ette, kuidas käsi õigesti pesta;
  - käsi peaks kuivatama soovitatavalt paberrätikuga;
  - vee joomiseks tuleks kasutada isiklikku joogitopsi/tassi (ühekordne või korduvkasutatav) – see on vajalik nohu, köha ja teiste nakkushaiguste leviku vältimiseks. Isiklikku joogitopsi/tassi võiks laps hoida oma kapis või õpetajaga kokku lepitud kohas.
- Pesta alati käsi õuest tuppa tulles, enne söömist ja pärast tualeti kasutamist. Muudel juhtudel pesta käsi kohe pärast käte määrdumist.



- Vältida kehalist kontakti – väldi kehalist kontakti täiskasvanute ja lastega, kes köhivad või aevastavad. Kui seisad sellistele täiskasvanule või lapsele liiga lähedal, võid näiteks aevastamise korral piisknakkuse õhuga koos sisse hingata ja ise ka haigestuda.
- Mitte katsuda kätega oma silmi, nina ja suud – käed puutuvad alati kokku mitmete esemete ja pindadega, mis võivad olla viiruste poolt saastatud.
- Vältida teiste nakatamist – kui aevastad või köhid, kata oma suu ja nina küünarvarre või salvrätikuga. Viska salvrätik koheselt prügikasti ja pese kohe käed. Suu ja nina katmine takistab pisikute ja viiruste edasilevimist. Kui aevastad vastu oma paljast kätt, võivad pisikud ja viirused sattuda sinu käte kaudu teistele inimestele ja esemetele, kui neid katsud. Kui salvrätikut ei ole käepärast, aitab ka see, kui keerata köhimise või aevastamise ajaks nägu teistest inimestest eemale - mitte köhida/aevastada teistele peale.
- [Tutvu erinevate juhistega Terviseameti koduleheküljel.](#)

#### Juhul, kui lapsel avalduvad lasteaias/lapsehoius viibimise ajal sümptom(id), siis:

- Tuleb asutuse töötajal koheselt kontakteeruda lapsevanemaga, paludes vanemal esimesel võimalusel lapsele järele tulla.
- Enne vanema lasteaeda/lapsehoiu kohale jõudmist tuleb leida võimalus haigestunud lapse ajutiseks isoleerimiseks. Last isoleerides on oluline teda mitte hirmutada. Selgitada haigestunud lapsele ja teistele rühmas viibinud lastele isoleerimise vajalikkust neile arusaadaval ja toetaval viisil.
- Kui lapse tervises seisund enne vanema kohale jõudmist silmnähtavalt halveneb, helistada koheselt 112.
- Haiguskahtlusega lapsega kokku puutuvate inimeste arv tuleks viia miinimumini.
- Üldkasutatavad ruumid, pinnad ja esemed (nt ukse käepide, prügikast ja kraanisegisti, laud jne) tuleb kohe pesemis- ja desinfektsioonivahenditega puhastada.
- Kõik võimalikud viirusega saastunud jäätmed (nt taskurätikud, maskid jm) tuleks käidelda vastavalt juhistele: [www.envir.ee/et/uudised/koroonajaatmed-tuleb-teistest-eemal-hoida](http://www.envir.ee/et/uudised/koroonajaatmed-tuleb-teistest-eemal-hoida).
- Paluda vanemal koheselt konsulteerida lapse perearstiga.
- COVID-19 leviku pidurdamise seisukohalt on oluline, et haigestunud lapse vanem teavitaks lasteaeda, et lapse COVID-19 diagnoos leidis kinnitust.
- Lasteaed/lapsehoiu teavitab tulemusest ka teiste lasteaia/lapsehoius käivate laste vanemaid. Teavituse koostamisel olla delikaatne, mainimata haigestunud lapse nime jm andmeid, mis last äratuntavaks teeks.
- Kui lapse COVID-19 diagnoos leidis kinnitust, tuleb see lasteaia/lapsehoiu rühm sulgeda. Lähikontaktis\* viibinud lapsed (haigestunud lapse rühm) ja töötajad jäävad koju 10 päevaks. Lapsega isolatsioonis viibides tuleb vanemal välistada lapse ja iseenda füüsilised kontaktid teiste peredega, sealhulgas teiste lastega mängimine ja viibimine rahvarohketes kohtades. Samuti on oluline välistada kontaktid vanemaalistega (nt vanaemad, vanaisad) ja/või kroonilise haiguse diagnoosiga inimestega, kes kuuluvad riskirühma.
- Teised rühmad võivad jätkata tavapärasest rutiini. Lasteaia/lapsehoiu töötajad ja lapsevanemad jälgivad laste ja enda tervist. Sümptomite ilmnemisel võtta koheselt ühendust oma perearstiga või helistada 1220.

#### Kui töötaja haigestub respiratoorsesse haigusse (palavik, köha, nõrkus jm sümptomid)

- Kui töötaja haigestub töövälisel ajal, peab ta jääma koju.
- Kui töötaja haigestub töökohal, peab ta koheselt lahkuma.
- Haigestunu võtab ühendust perearstiga, kes langetab otsuse COVID-19 diagnoosi, testimise vajaduse ja töövõimetuslehe (TVL) osas.



- COVID-19 leviku pidurdamise seisukohalt on oluline, et haigestunud töötaja informeeriks tööandjat, et COVID-19 diagnoos leidis kinnitust. Tööandja informeerimine toimub vastavalt töötaja ja tööandja kokkuleppele.
- Tööandja, olles informeeritud töötaja COVID-19 diagnoosist, teeb koostööd Terviseameti regionaalosakonnaga, et määratleda töötaja tööalased lähikontaktid\* ning anda suunised edasiseks töökorralduseks. Terviseameti põhjaregiooni haldusala maakondades (Harju, Järva, Rapla maakonnad) ei võta Terviseameti inspektorid ühendust lähikontaktsetega. Palume nendes maakondades elavatel haigestunudel ise teavitada oma lähikontaktseid võimalikult nakatumise riskist ja eneseisolatsioonis viibimise kohustusest. [Lähikontaktsete määramise kohta leiab täpsema info Terviseameti kodulehelt](#). Terviseamet võtab ühendust haigega ning kui selgub, et võimalik nakatumine on toimunud ka töökohas, siis Terviseamet helistab ja nõustab ka töökohta. Teistes Eesti regioonides kaardistatakse lähikontaktid, sh ka tööalased, koostöös Terviseameti vastava regionaalosakonna inspektoriga.
- COVID-19 diagnoosi kinnitumisel peab töökohal selgitama välja inimesed, kes olid haigestunud töötajaga lähikontaktis\* sümptomaatilisel perioodil või olid kuni kaks päeva enne seda. Kui töötaja oli asümptomaatiline, siis loetakse lähikontaktseteks\* neid, kes olid temaga lähikontaktis\* kaks päeva enne positiivse testi tulemuse saamist.
- Lähikontaktid peavad 10 päeva viibima karantiinis ning jälgima hoolikalt oma tervist. Kuigi testimine ei ole kohustuslik, on Terviseameti soovitus lähikontaktsetel 10-kalendripäevase karantiini lõppemisel läbida SARS-CoV-2 testimine, et avastada võimalik asümptomaatiline või eelsümptomaatiline haigestumine. Lähikontaktse isolatsioonipäevi aitab kalkuleerida [Eesti Perearstide Seltsi isolatsioonikalkulaator](#).
- Korralduses nimetatud 10-kalendripäevast elukohas või püsivas viibimiskohas viibimise kohustust ja COVID-19 haigust põhjustava koroonaviiruse SARS-CoV-2 testimise nõudeid ei kohaldata, kui isik:
  - 1) on läbi põdenud COVID-19 haiguse ja arsti poolt terveks tunnistamisest ei ole möödunud rohkem kui kuus kuud;
  - 2) on läbinud COVID-19 haiguse vastase vaksineerimise ja vaksineerimise kuuri lõpetamise päevast ei ole möödunud rohkem kui kuus kuud.
- Viirusega potentsiaalselt saastunud ruumid tuleb sulgeda ning avada, kui neis on läbi viidud korralik puhastus, desinfitseerimine ning tuulutamine.
- Ruumide ja pindade puhastamisel järgida [Terviseameti soovitusi puhastamiseks ja desinfitseerimiseks](#).
- Kui haigestunud töötaja COVID-19 diagnoos ei leidnud kinnitust, võivad teised töötajad jätkata tööd, kuid kindlasti jälgima 10 päeva jooksul oma tervist.

**KÄSI TULEB PESTA:**

- enne töö alustamist;
- enne kuumtöödeldud või valmistoidu käitlemist;
- pärast kuumtöötlemata toidu käitlemist või valmistamist;
- pärast jäätmete käitlemist;
- pärast koristamist;
- pärast tualeti kasutamist;
- pärast nina nuuskamist, aevastamist või köhimist;
- pärast söömist, joomist või suitsetamist;
- pärast raha käsitlemist.

**\*LÄHIKONTAKT ON:**

- otsene füüsiline kontakt COVID-19 haigega (nt käitlemine);
- otsene kontakt COVID-19 haige eritistega ilma kaitsevahendeid kasutamata (nt on peale köhitud);
- koos viibimine COVID-19 haigega vähemalt 15 minutit ja kuni 2 meetri kaugusel.



**Infomaterjal viiruste ennetamiseks:**

- [Jänku-Juss peseb käsi](#)
- [Käte pesemise üldreeglid](#)
- [Pinna puhastamise üldreeglid](#)
- [Terviseameti leht koroonaviiruse kohta](#)
- [Selgitav materjal lastele koroonaviiruse kohta](#)
- [Info Haridus- ja Teadusministeeriumi kodulehelt](#)