



## 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.
- Mõelda ennetavalt läbi, missugusesse ruumi saaks vajadusel haiguskahtlusega lapsi isoleerida. Ka isoleeritud lastele peab olema tagatud järelevalve.
- Ägedate ülemiste hingamisteede viirusnakkuste sümptomite (köha, nohu, kurguvalu, palavik, üldine halb enesetunne, ebatavaline 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. Soovitame sellistel juhtudel 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.
- 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.
- Vältida erinevate rühmade ja nende kasvatajate kokkupuutumist, et vähendada ohtu nakkuse levikuks terves lasteaias.
- Kui lasteaias on liitrühmad (nt nooremate ja vanemate laste liitrühmad), siis võiks liidetud olla kogu aeg ühe ja sama rühma lapsed. St, et laste lähikontaktsete\* ring peaks olema võimalikult muutumatu.
- Lasteaedadel/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).
- Kui lasteaias on igal rühmal on mänguväljak, siis tuleb jälgida, et iga rühm mängiks vaid oma mänguväljakul, et vältida erinevate rühmade (nii laste kui kasvatajate) kokkupuudet.
- Tulles välisreisilt riskipiirkonnast, kus nakkuskordaja on kokkulepitud kordajast suurem tuleb jääda 10 päevaks eneseisolatsiooni. Juhul kui alaealised reisivad koos seadusliku esindajaga või nendega on kaasas volitatud saatja, kes on eneseisolatsiooni nõudest vabastatud, kuna ta on vaksineeritud või COVID-19 viiruse läbi põdenud on kuni 12-aastased lapsed eneseisolatsiooni ja testimise nõudest vabastatud.



Haigestumise korral vaata lisainfot aadressil: [www.terviseamet.ee/uuskoroonaviirus/haigestumine](http://www.terviseamet.ee/uuskoroonaviirus/haigestumine)  
Välisriikidest tulnud inimesed leiavad ajakohase info riikide nakkuskordajate ja liikumispiirangute kohta [Välisministeeriumi kodulehelt](#).

### Koroonaviirus SARS-CoV-2 on bioloogiline ohutegur

- Alates 24.11.2020 kuulub koroonaviirus SARS-CoV-2 bioloogiliste ohutegurite kolmandasse ohurühma. Selle ohurühma ohutegurid võivad põhjustada inimese rasket haigestumist ning ohustavad tõsiselt töötaja tervist.
- Kõikide tööde korral, kus esineb bioloogiliste ohuteguritega kokkupuute oht, peab töandja töökeskkonna riskianalüüsi käigus:
  - ✓ kindlaks määrama töötaja nakatumisohu laadi, suuruse ja kestuse ning sellest tulenevalt hindama riski töötaja tervisele;
  - ✓ **läbi mõtlema, kus ja kuidas võib töötaja viirusega kokku puutuda ja kaardistama võimalikud nakatumiskohad: kontori- ja tootmisruumid, puhkeruumid, saalid, garderoobid jne.**
- Riskianalüüsist lähtuvalt peab võtma tarvitusele vajalikud ennetusabinõud. [Ennetusabinõudega saab tutvuda Tööinspektsiooni Tööelu veebilehel](#).

### 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.](#)
- Koristada ja pesta ruume vastavalt tavapärasele korrale, kuid mitte vähem kui üks kord päevas. Koristamisel pesta mh pingid/lauad, ukseingid, 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 tuppä 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 piisnakkuse 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: [envir.ee/uudised/koroonajaatmed-tuleb-teistest-eemal-hoida](http://envir.ee/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 lasteaias/lapsehoius käivate laste vanemaid. Teavituse koostamisel olla delikaatne, mainimata haigestunud lapse nime jm andmeid, mis last äratuntavaks teeks.
- Lähikontaktis\* viibinud lapsed (haigestunud lapse rühm) jäävad lihtsustatud karantiini (vt viimane peatükk) ja töötajad jäävad koju 10 päevaks tavapärasse karantiini (v.a. erandid). 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 vanemaealistega (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 haigusesse (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.
- 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. [Lähikontaktsete määramise kohta leiab täpsema info Terviseameti kodulehelt.](#)
- Tööandja, olles informeeritud töötaja COVID-19 diagnoosist, teeb koostööd Terviseameti regionaalosakonnaga, et määratleda töötaja tööalased lähikontaktid\* ning anda suunised edasiseks töökorralduseks.
- Kandke tööalaste lähikontaktsete\* info vastavasse tabelisse (tabeli leiate [siit](#)).
- Pärast Terviseametiga kõnelemist edastage see tabel krüpteerituna Terviseameti vastavale regionaalsele osakonnale (teile antakse kontakt).
- 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:
  - a) isik on mitte rohkem kui 180 päeva tagasi COVID-19 haiguse läbi põdenud.
  - b) isik on läbinud COVID-19 haiguse vastase vaktsineerimise kuuri, saavutanud viimase vaktsiinidoosi järel maksimaalse kaitse ning viimasest vaktsiinidoosist ei ole möödunud rohkem kui üks aasta;
  - c) isik on COVID-19 haiguse läbipõdemise järel saanud ühe doosi vaktsiini, saavutanud vaktsiinidoosi järel maksimaalse kaitse ning viimasest vaktsiinidoosist ei ole möödunud rohkem kui üks aasta või ta on pärast esimese vaktsiinidoosi saamist haigestunud COVID-19 haigusse, on COVID-19 haiguse läbi põdenud ning diagnoosi kinnitava SARS-CoV-2 testi tegemisest või diagnoosi kinnitamise kuupäevast ei ole möödunud rohkem kui üks aasta.
- 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.



## Lasteaias ja lastehoius käivate lastele kehtib lihtsustatud karantiini kord

- Kui lähikontakt\* COVID-19 viiruse kandjaga toimus lasteaias või lastehoius, peavad lapsed, kes ei ole COVID-19 haiguse vastu vaktsineeritud või COVID-19 haiguse läbipõdenud, jääma lihtsustatud karantiini. See tähendab, et:
- Haigustunnusteta lapsed saavad jätkata lasteaias või lastehoius käimist ilma täiendava testimiseta.
- **Lihtsustatud** karantiiniperioodi jooksul ei ole lubatud käia avalikes kohtades (kinos, kohvikus, teatris jms), kuid võib osaleda samas lasteaias toimuvates huvitegevuses. See tähendab, et 10 päeva jooksul pärast lähikontakti võib käia vaid lasteaias või -hoiuses, üldhariduskoolis või kutseõppeasutuses ja osaleda seal toimuvates huvitegevustes.

### 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 kätlemine);
- otsene kontakt COVID-19 haige eritistega ilma kaitsevahendeid kasutamata (nt on peale kõhitud);
- 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](#)