



COVID-19 käitumissoovitused asutuste töö nakkusohutuks korraldamiseks

- COVID-19 on viirusnakkushaigus, mis levib inimeselt inimesele piisknakkusena, peamiselt lähikontaktist nakkusohutliku 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.
- Käesolevate soovituste järgimine aitab tagada asutustes ja seeläbi kogu ühiskonnas tervikuna parema ning tulemuslikuma nakkushaiguse ennetamise ja tõrje.

Ruumide puhtus ja ventilatsioon

- Tagada, et hoone projektiga ettenähtud mehaaniline sissepuhke-väljatõmbeventilatsioon on töökorras ja sisse lülitatud. Järgida tuleb majandus- ja taristuministri 02.04.2020 määrust nr 8 „[Hoolekandeesutuse hoone või mitteilamu ventileerimise ja tuulutamise täiendavad nõuded eriolukorras](#)“ toodud nõudeid.
- Viia ruumides läbi regulaarne puhastus tavapärase meetodite ja vahenditega. Sagedasti katsutavaid pindu (ukseligid, käepidemed, klaviatuurid, puuetundlikud ekraanid jt) puhastada 2–4 tunni järel.
- Ruumide ja pindade puhastamisel järgida [Terviseameti soovitusi puhastamiseks ja desinfitseerimiseks](#)
- 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.](#)
- Vastavalt töökeskkonna riskianalüüsi tulemustele väljastada vastavalt tööiseloomule vajaminevad ühis- ja isikukaitsevahendid ning viia läbi koolitus, kuidas neid korrektselt ja ohutult kasutada. [Juhised leiab Terviseameti koduleheküljelt.](#)

Töötajad ja töökorraldus

- Tagada töötajatele regulaarne kätepesu võimalus. Käte pesemisel järgida [juhust](#).
- Asetada peamistele liikumisteedele käte antiseptilised vahendid. Järgida käte antiseptika [juhust](#).
- Tagada töökeskkonnas töötajate hajutus (2 m vahemaa tagamine töötajate vahel nii tööruumides kui ühiskasutatavates ruumides, nt töötada kontoris vahetustega, võtta kasutusele täiendavad ruumid jms). Kaaluda paindlikuma töögraafiku kasutamist. Näiteks alustades tööpäeva hiljem, et oleks tööle tulles hõlpsam vältida lähikontakte ühistranspordis jt avalikes kohtades.
- Arvestada kaugtöö korraldusel (kas osaline, maksimaalne, täielik) Terviseameti üldiseid avalikke suuniseid.
- Ühiskasutatavate ruumide sisustamisel arvestada hajutatuse põhimõtet (2 m vahemaa tagamine töötajate vahel nii tööruumides kui ühiskasutatavates ruumides) ning paigaldada nähtavale kohale meeldetuletused nakkuse leviku tõkestamiseks (distanti hoidmine, kätepesu, haigestudes koju jäämine).
- Võimaldada kaugtööd vanemaealistele, krooniliste haigustega ja immuunpuudulikkusega töötajatele, kelle tööiseloom seda lubab, ning neile, kellel on kodus riskirühma kuuluvad lähedased.
- Haigestunud töötajad ja COVID-19 haigega lähikontaktis olnud töötajad peavad olema kodus ning pöörduma perearsti poole, kes väljastab töövõimetuslehe (TVL). Kui töötaja sümptomid on väga kerged või puuduvad, siis jääda kaugtööle (TVL asemel).
- Soovitada töötajatele mobiilirakenduse [HOIA](#) kasutamist.
- Välislähetusi planeerida vaid vältimatu vajaduse korral. Välislähetustele minnes tutvuda sihtkohas kehtivate reeglitega. Samuti olla teadlik, missugused piirangud kehtivad lähetuselt naastes ning leppida



enne kõrgema tasemega riiki välislähetusse minemist tööandjaga kokku naasmise järgses töökorralduses. Täpsem info [Välisministeeriumi kodulehel](#).

- Kõrgema nakkustasemega riigist välislähetusest saanud inimene peab järgima ettenähtud liikumisvabaduse piirangut, töötaja võib võimalusel jätkata töötamist kaugtööl. Juhul, kui isikul on vaja vältimatult töökohustuste täitmiseks viibida töökohal, tuleb tal teha välislähetusest saabumisel koheselt SARS-CoV-2 test ning negatiivse testitulemuse korral võib ta tööandjaga kokkuleppel tööle minna, minimeerides kontakti teiste töötajatega (nt viibida kontoris ajal, mil teisi seal ei ole, viibida eraldi kabinetis, kasutada koosolekutel ja ühiskasutatavates ruumides maski) ning võttes kasutusele kõik nakkusohutuse tagamise meetmed.
- Koosolekuid [asutuseväliste külalistega](#) pidada eelistatult sidevahendite kaudu. Kui see pole võimalik, siis:
 - Tagada koosolekul osalejatele kätehügieeni võimalused.
 - Kasutada koosolekuks ruume, kus on võimalik hajusalt paikneda (mitte ületada ruumi maksimaalset inimeste arvu).
 - Tagada koosoleku ruumis hea ventilatsioon ja regulaarne tuulutamine.
 - Pärast koosolekut puhastada koosoleku ruumi pinnad (lauapind, käepidemed jms) ja ühiskasutuses olevad seadmed ja vahendid (mikrofonid, pointerid jms) ning tagada selleks vajalike puhastusvahendite olemasolu. Ruumide ja pindade puhastamisel järgida [Terviseameti soovitusi puhastamiseks ja desinfitseerimiseks](#).
 - Koosolekul tuleb kanda maski või katta nina ja suu.
 - Võimalusel tagada maskide olemasolu koosolekuruumis koos juhistega nende paigaldamiseks, eemaldamiseks ja käitlemiseks.
- Maskide korrektse kasutamise juhised leiad siit: www.terviseamet.ee/et/maskide-kasutamisest. Maski ei pea kandma inimesed, kellele see on meditsiiniliselt vastunäidustatud või esineb vajadus suhelda vaegkuuljatega, kes loevad suhtluse käigus ka vestluspartneri huultelt, ning alla 12-aastased lapsed.
- Kasutatud maskid visata vastava märgisega prügikasti või pealtsuletavasse kotti ning käidelda kui sega-olmeprügi. Kasutatud maskide käitlemise kohta loe rohkem siit: www.envir.ee/et/uudised/koroonajaatmed-tuleb-teistest-eemal-hoida
- Konverentse jm suuremaid kogunemisi korraldada füüsiliselt vaid vältimatu vajaduse korral, eelistada korraldamist sidevahendite abil. Füüsilisi konverentse korraldades:
 - Konverentsidel tuleb kanda maski või katta nina ja suu.
 - Jälgida, et konverentsi ruumide täituvus ei ületaks 50% täituvuse piiri.
 - Tagada, et konverentsi ruumides paiknetaks hajusalt (nt 1 või 2 istekohta eri isikute vahel, 2 m vahemaa esineja ja kuulatajate vahel). Arvestada sellega ka kohtades, kus on oht suuremateks kogunemisteks, näiteks riiehoius, registratuuris, toitlustuse pakkumisel, tualettides jms olukordades ning kohtades.
 - Tagada konverentsil osalejatele kätehügieeni võimalused erinevates ruumides.
 - Tagada koosoleku ruumis hea ventilatsioon ja regulaarne tuulutamine.
 - Tuletada kõigile konverentsil osalejatele meelde, et haigena ja COVID-19 haigestunuga lähikontakti korral on konverentsil osalemine keelatud.
 - Tagada, et esinemiseks kasutatavaid ühiskasutuses olevaid seadmeid ja vahendeid (mikrofonid, pointerid jms) puhastatakse enne iga esinejat.
 - Konverentsi järgselt puhastada korralikult konverentsi ruumid.
- Võimalusel mitte kutsuda väliskülalisi kõrge nakkustasemega riikidest. Kui konverentsil osalevad väliskülalised, informeerida neid kehtivatest isolatsiooninõuetest. Täpsem info [Välisministeeriumi kodulehel](#). NB! Kutsujana tuleb tagada, et kutsutav külaline on vajadusel läbinud enne esinema või osalema asumist testimise.
- Ürituste korraldamise juhised ja nendega seotud KKK leiate [Kultuuriministeeriumi kodulehelt](#).



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 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.
- Viirusega potentsiaalselt saastunud ruumid tuleb sulgeda ning avada, kui neis on läbi viidud korralik pesu, desinfitseerimine ning tuulutamine.
- Ruumide ja pindade puhastamisel järgida [Terviseameti soovitusi puhastamiseks ja desinfitseerimiseks](#)
- COVID-19 diagnoosi kinnitumisel peab töökohal selgitama välja inimesed, kes olid haigestunud töötajaga sümptomaatilisel perioodil või kuni kaks päeva enne seda lähikontaktis*. Lähikontaktid selgitab välja Terviseamet regionaalosakond koostöös tööandjaga.
- Lähikontaktid peavad järgneva 14 päeva jooksul jälgima hoolikalt oma tervist ning viibima eneseisolatsioonis. Eneseisolatsiooni on võimalik lühendada, kui 10. päeval pärast lähikontakti antud SARS-CoV-2 PCR analüüsi tulemus on negatiivne.
- Ülejäänud töötajad võivad jätkata oma igapäevast töörutiini, kuid peaksid hoolikamalt jälgima oma tervist.
- Kui haigestunud töötaja COVID-19 diagnoos ei leidnud kinnitust, võivad teised töötajad jätkata tööd, kuid kindlasti jälgima 14 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.

Juhendid ja soovitused leiata:

[Terviseameti koroonaviiruse haigus COVID-19 trükised ja juhendmaterjalid](#)

[Vabariigi Valitsuse koroonakriisi leheküljelt](#)

[Tööinspektsiooni soovitused tööandjale ja töötajale](#)