



Juhised asutuste töö korraldamiseks COVID-19 nakkuse leviku vähendamiseks

- Soovituste järgimine aitab tagada asutustes ja seeläbi kogu ühiskonnas tulemuslikuma nakkushaiguse ennetamise ja tõrje.
- **COVID-19 on hingamisteede nakkushaigus, mida põhjustab koroonaviirus SARS-CoV-2 (severe acute respiratory syndrome coronavirus). See levib inimeselt inimesele piisknakkusena peamiselt lähikontaktist nakkusohtliku inimesega.**
- SARS-CoV-2 viirus levib õhu kaudu aevastamisel, köhimisel, intensiivsel hingamisel ja rääkimisel, laulmisel jms. Viirusega võivad olla saastunud pinnad nii kodus, tööl, koolis jm ühiskasutatavates ruumides. Nakkuse võib saada, katsudes viirusega saastanud esemeid ja seejärel puudutades oma suud, silmi või nina. Viirus võib levida ka väga kergete sümptomitega/ilma sümptomiteta inimesega kokkupuutel.
- Saastunud pindadel säilib viirus soodsatel tingimustel kuni 3 päeva, kuid hävineb märgpuhastamisel ja desinfitseerimisel.
- SARS-CoV-2 leviku risk on kõrgem kinnistes, rahvarohketes ja halvasti ventileeritud ruumides.
- **Viiruse peiteperiood on umbes 2–14 päeva, keskmiselt 5 päeva. Enamik täiskasvanuid on nakkusohtlikud kaks päeva enne sümptomite tekkimist ja kuni 10 päeva pärast haigestumist (või positiivse testi andmist).**
- Üldjuhul võib inimene tööle tagasi tulla, kui COVID-19-le iseloomulike sümptomite algusest on möödunud vähemalt 10 päeva ja viimase 72 tunni vältel ei ole olnud palavikku (palavikualandavaid ravimeid kasutamata). Kinnitavat SARS-CoV-2 testi ei ole vaja teha.

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.](#)

Töökorraldus ja ennetusmeetmed

Koroonaviiruse ohu korral peab töökeskkonnas:

1. Viima omavahel lähikontaktis olevate inimeste arvu miinimumini. Näiteks:

- ✓ kaugtöö võimaldamine;
- ✓ töötamine vahetustega;
- ✓ samad inimesed töötavad kogu aeg samas vahetuses ja erinevad vahetused ei puutu omavahel kokku;
- ✓ nõupidamised viiakse läbi videosilla vahendusel jne;
- ✓ töökeskkonnas töötajate hajutamine. See tähendab 2m vahemaa tagamist töötajate vahel nii tööruumides kui ühiskasutatavates ruumides;
- ✓ võetakse kasutusele täiendavad ruumid töökohtade loomiseks;



- ✓ paindlikuma töögraafiku rakendamine. Näiteks alustada tööpäeva hiljem, et vältida tipptundidel lähikontakte ühistranspordis jt avalikes kohtades; korraldada puhkepause erinevatel aegadel jms.
- 2. Taha töötajatele teatavaks reegel – **haigena** ja COVID-19 haigestunuga lähikontakti korral on **tööl olemine keelatud**. Tagada võimalused selle järgimiseks (n kaugtöö võimaldamine).
 - ✓ Maski kandmine või suu ja nina katmine on soovitatav kinnistes ja rahvarohketes kohtades, kus on kehv ventilatsioon ja distantsi hoidmine võõrastest inimestest pole võimalik. [Vaata, kuidas korrektselt maski kanda Terviseameti kodulehelt.](#)
 - ✓ Maski ei pea kandma inimesed, kellele see on meditsiiniliselt vastunäidustatud (selle kohta tõendit ei ole vaja) 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 [Keskkonnaministeeriumi kodulehelt.](#)
- 3. Tagada töötajatele **regulaarne kätepesu võimalus**. Käte pesemisel järgida [juhist](#). Asetada peamistele liikumisteedele käte antiseptilised vahendid. Järgida käte antiseptika [juhist](#).
- 4. Paigaldada nähtavale kohale **meeldetuletused nakkuse leviku tõkestamiseks** (distantsi hoidmine, kätepesu, haigestudes koju jäämine).
- 5. Välja selgitada **riskirühma kuuluvad inimesed** (vanemaealised, krooniliste haigustega ja immuunpuudulikkusega töötajad või need, kellel on kodus riskirühma kuuluvad lähedased). Juhul, kui tööiseloom seda lubab, võimaldada neile kaugtööd. Kui kaugtöö ei ole võimalik, siis rakendada eelpooltoodud kontaktide vähendamise meetmeid.
- 6. Soovitada töötajatele mobiilirakenduse [HOIA](#) kasutamist.
- 7. Tagada ruumide puhtus ja ventilatsioon. Vt all „Ruumide puhtus ja ventilatsioon“ peatükki.
- 8. **Juhul, kui töötaja on haigestunud COVID-19-sse või töökohas on viibinud klient, kes on osunud COVID-19 positiivseks, siis selleks, et peatada viiruse edasist levikut, on vaja kiiresti alustada lähikontaktsete tuvastamisega. Vt all „Kui töötaja haigestub“ peatükki.**

Välislahetuste korraldamine

- **Välislahetusi planeerida vaid vältimatu vajaduse korral.** Välislahetustele minnes tutvuda sihtkohas kehtivate reeglitega. Samuti olla teadlik, missugused piirangud kehtivad lahetuselt naastes ning leppida enne kõrgema tasemega riiki välislahetusse minemist tööandjaga kokku naasmise järgses töökorralduses. Täpsem info [Välisministeeriumi kodulehel](#).
- Kõrgema nakkustasemega riigist välislahetusest 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 välislahetusest 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.



Koosolekute, koolituste ja konverentside korraldamine

Koosolekuid tuleb eelistatult pidada sidevahendite kaudu. Kui see pole võimalik, siis:

- ✓ Kasutada koosolekuks ruume, kus on võimalik hajusalt paikneda (mitte ületada ruumi 50% täituvust).
- ✓ Tagada koosoleku ruumis hea ventilatsioon ja regulaarne tuulutamine.
- ✓ Vajadusel kanda maski või katta nina ja suu.
- ✓ Võimalusel tagada maskide olemasolu koosolekuruumis koos juhistega nende kasutamiseks ja käitlemiseks.
- ✓ Tagada koosolekul osalejatele kätehügieeni võimalused.
- ✓ 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](#).

Koolitusi, konverentse jm suuremaid kogunemisi korraldada füüsiliselt vaid vältimatu vajaduse korral, eelistada korraldamist sidevahendite abil.

- Füüsilisi konverentse korraldades:
 - ✓ 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 riietehoius, registratuuris, toitlustamisel, tualettides jms olukordades.
 - ✓ Tagada koosoleku ruumis hea ventilatsioon ja regulaarne tuulutamine.
 - ✓ Tagada, et esinemiseks kasutatavaid ühiskasutuses olevaid seadmeid ja vahendeid (mikrofonid, pointerid jms) puhastatakse enne iga esinejat.
 - ✓ Vajadusel kanda maski või katta nina ja suu (n visiiriga).
 - ✓ **Jälgida, et konverentsi ruumide täituvus ei ületaks 50% täituvuse piiri.**
 - ✓ Tagada konverentsil osalejatele kätehügieeni võimalused erinevates ruumides.
 - ✓ **Tuletada kõigile konverentsil osalejatele meelde, et haigena ja COVID-19 haigestunuga lähikontakti korral on konverentsil osalemine keelatud.**
 - ✓ Konverentsi järgselt puhastada ja tuulutada korralikult konverentsi ruumid.
- Rangelt soovitatav mitte kutsuda väliskülalisi kõrge nakkustasemega riikidest. Kui konverentsil osalevad väliskülalised, informeerida neid kehtivatest isolatsiooninõuetest. Täpsem info [Välisministeeriumi kodulehel](#). NB! Kutsujana tuleb tagada, et kutsutatav külaline on vajadusel läbinud enne esinema või osalema asumist testimise.
- Ürituste korraldamise juhised ja nendega seotud KKK leiate [Kultuuriministeeriumi kodulehelt](#).

Ruumide puhtus ja ventilatsioon

- Tagada, et hoone projektiga ettenähtud mehaaniline sissepuhke-väljatõmbeventilatsioon on töökorras ja sisse lülitatud. Järgida tuleb täiendatud majandus- ja taristuministri 02.04.2020 määrust nr 8 „[Hoolekandeametuse hoone ja sisekliima tagamisega mitteamu ventileerimise ja tuulutamise nõuded](#)“
- Hoonetes, kus pole sisekliimat tagavaid ventilatsioonisüsteeme, peavad töötajad ruume intensiivselt tuulutama, näiteks 15 minuti jooksul kui sisenetakse ruumi, kus teised inimesed on varasemalt viibinud, või vähemalt üks kord tunnis.
- Viia ruumides läbi regulaarne puhastus tavapärase meetodite ja vahenditega. Sagedasti katsutavaid pindu (ukselindid, käepidemed, klaviatuurid, puuetundlikud ekraanid jt) puhastada 2–4 tunni järel.
- Viirusega potentsiaalselt saastunud ruumid tuleb sulgeda ning avada, kui neis on läbi viidud korralik pesu, desinfitseerimine ja tuulutamine. Ruumide ja pindade puhastamisel järgida [Terviseameti soovitusi puhastamiseks ja desinfitseerimiseks](#)



Kui töötaja haigestub hingamisteede nakkushaigusesse (palavik, köha, nõrkus jm sümptomid)

Mida teha, kui töötaja haigestub hingamisteede nakkushaigusesse

- Kui töötaja haigestub töövälisel ajal, peab ta jääma koju.
- Kui töötaja haigestub töökohal, peab ta lahkuma võimalikult kiiresti. Kuni raviasutusse või koju saatmiseni **on soovitatav inimest teistest eraldada ja panna ette mask**. Juhul kui sümptomitega isikut ei saa teistest eraldada, tuleb ka teistele töötajatele anda maskid.
- Haigestunu võtab ühendust perearstiga, kes langetab otsuse COVID-19 diagnoosi, testimise vajaduse ja TVL osas.
- Kui töötajal diagnoositakse COVID-19 haigus, siis tuleb jääda karantiini. Tagasi tööle võib tulla pärast perearstiga konsulteerimist. Reeglina kestab haige isolatsioon seni kuni COVID-19 sümptomite algusest on möödunud vähemalt 10 päeva ja viimase 72 tunni vältel ei ole olnud palavikku (palavikualandajaid kasutamata).
- COVID-19 leviku pidurdamise seisukohalt on oluline, et haigestunud töötaja informeeriks tööandjat, kui COVID-19 diagnoos leidis kinnitust. Tööandja informeerimine toimub vastavalt töötaja ja tööandja kokkulepele.

Kontaktsete teavitamine

- Juhul, kui asutuses viibis COVID-19-haige, siis selleks, et peatada viiruse edasist levikut on vaja kiiresti alustada lähikontaktsete tuvastamisega. Muutmaks seda protsessi operatiivsemaks palume Teie asutusel kaardistada võimalikud lähikontaktid.
- Selleks tuleb välja selgitada haigestunuga nakkusohtlikul perioodil lähikontaktis (sh kumulatiivselt¹) olnud inimesed ning teavitada neid karantiinis olemise vajadusest.
 - ✓ Sümptomitega haige lähikontaktideks loetakse neid isikuid, kes puutusid haigega kokku ca 2 päeva enne sümptomite teket ja 10 päeva pärast sümptomite esmast avaldumist.
 - ✓ Asümptomaatilise haige lähikontaktideks loetakse neid isikuid, kes puutusid haigega kokku ca 2 päeva enne proovi andmist ja kuni 10 päeva pärast proovi andmist.
- Kandke tööalaste lähikontaktsete info vastavasse tabelisse (tabeli leiata [siit](#)).
- Pärast Terviseametiga kõnelemist edastage see tabel krüpteerituna Terviseameti vastavale regionaalsele osakonnale (teile antakse kontakt). [Lähikontaktsete määramise kohta leiab täpsema info Terviseameti kodulehelt](#).

Lähikontaktne on isik, kes puutus haigega kokku nakkusohtlikul perioodil täites vähemalt ühte allolevatest tingimustest:

- ✓ on viibinud koos COVID-19 haigega vähemalt 15 minutit (sh kumulatiivselt¹) ja kuni 2 meetri kaugusel;
- ✓ on olnud otseses füüsilises kontaktis COVID-19 haigega (nt kätlemine);
- ✓ on olnud otseses kontaktis COVID-19 haige eristega ilma kaitsevahendeid kasutamata (nt on peale köhitud, kasutanud patsiendi salvrätti paljaste kätega);
- ✓ on viibinud üle 15 min COVID-19 haigega ühes ruumis (nt klassiruumis, nõupidamisruumis, haigla ooteruumis, tööruumid jne) kus ei ole piisavat õhuvahetust ja/või ei kasutatud isikukaitsevahendeid.

¹Kumulaativseks loetakse lähikontakti, mille käigus inimene kohtub nakkusohtlikul perioodil haigega nii ühekordselt 15 min jooksul kui ka lühema aja jooksul mitu korda (nt 5 min garderoobis, 5 min lõuna ajal, 5 min ühiskasutatavas ruumis - kokku 15 min 24h jooksul).

Mida peavad tegema COVID-19 haige lähikontaktid

- Lähikontaktid peavad järgima [lähikontaktse karantiini juhist](#).
- 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 arst on ta terveks tunnistanud ning terveks tunnistamisest ei ole möödunud rohkem kui kuus kuud;
 - 2) on läbinud COVID-19 haiguse vastase vaksineerimise kuuri, saavutanud viimase vaktsiinidoosi järel maksimaalse kaitse ning sellest ei ole möödunud rohkem kui üks aasta;
 - 3) on COVID-19 haiguse läbipõdemise järel saanud ühe doosi vaktsiini, saavutanud vaktsiinidoosi järel maksimaalse kaitse ning sellest ei ole möödunud rohkem kui üks aasta, või ta on pärast esimese vaktsiinidoosi saamist haigestunud COVID-19 haigusesse ning sellest, kui arst on isiku terveks tunnistanud, ei ole möödunud rohkem kui üks aasta.
- Karantiini perioodi pikkuse arvutamiseks kasutage [isolatsioonikalkulaatorit](#).
- Ülejäänud töötajad võivad jätkata oma igapäevast tőörutiini, kuid peaksid hoolikamalt jälgima oma tervist.
- Kui haigestunud töötaja COVID-19 diagnoos ei leidnud kinnitust, võivad teised töötajad jätkata tőöd, kuid kindlasti jälgima 10 päeva jooksul oma tervist.
- Võimaluse korral lubada kontaktis olnud töötajal jääda kaugtőole (TVL asemel).

Juhendid ja soovitused leiate:

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

[Vabariigi Valitsuse koroonakriisi leheküljelt](#)

[Tööinspektsiooni soovitused tööandjale ja töötajale](#)