

# Kuidas saan hoida ennast ja teisi viiruste hooajal?



Pese käsi regulaarselt ja hoolikalt sooja vee ning seebiga. See on parim lahendus. 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 limaskestadele.



Kasutatud taskurätt on tõeline pisikupesa. Eelista pabertaskurätte ja viska need peale kasutamist kohe prügikasti.



Kui oled tõbine või suisa haige, jää koju. Viiruste edasikandmine tööl, koolis, poes, bussis või rahvaüritustel toob kaasa järgmised nakatumisjuhtumid.



Haigestumise kahtluse korral helista oma perearstile. Tema annab nõu, kuidas edasi toimida. Erakorralise meditsiini osakonda ei ole mõtet järjekorda ootama minna – sealt ei saa viirushaiguste diagnoosi.



TERVISEAMET



[koroonaviirus.ee](http://koroonaviirus.ee)

Tervisemure korral saab nõu perearstilt või perearsti nõuandeliinilt **1220** välismaalt helistades **+372 634 6630**

Vajadusel suunatakse kõne hädaabinumbrile **112**