

Travel Advice in the light of the COVID-19 outbreak

When returning from a risk area,
please follow these instructions
for 14 days:



Monitor your health.



If possible, stay indoors and avoid
close contact with other people.



1220

If you suddenly develop fever,
cough or shortness of breath, call
your doctor or family doctor advice
line 1220 (in English every day
from 15:00 till 17:00), mentioning
your arrival from a risk area.



Should your condition get worse,
call 112 for an ambulance.

What is the Novel Coronavirus?

The virus can cause symptoms such as
cough, fever and shortness of breath. In a
limited number of cases, it has led to more
severe infections, even death.

How does the virus spread?

You can get the infection through close contact
with a person who has symptoms from the virus
(mostly cough).

Risk areas: Information of affected areas
is published at WHO, ECDC and Estonian Health
Board website terviseamet.ee/en

If you are travelling to a risk area:



Avoid contact with sick people,
in particular those with a cough.



Avoid visiting markets and
places where live or dead
animals are handled.



Avoid contact with animals,
their excretions or droppings.

Wash your hands with soap
and water or use an alcohol-based
disinfectant solution before eating,
after using the toilet and after any
contact with animals.

Reisisoovitused seoses uue koroonaviiruse COVID-19 puhanguga

Riski piirkonnast saabudes
on vaja 14 päeva jooksul
järgida neid juhiseid:



Jälgi oma tervist.



Võimalusel püsi kodus
ja väldi lähedast kontakti
teiste inimestega.



1220

Köha, palaviku või
hingamisraskuste tekkimisel
helista oma perearstile
või perearsti nõuandeliinile
1220 (24/7), mainides
saabumist riskipiirkonnast.



Seisundi halvenedes
helista kohe 112



TERVISEAMET



Mis on uus koroonaviirus?

Viirus võib põhjustada köha, palavikku ja hingamisraskuseid. Mõned haigusjuhud kulgevad raskemalt ja võivad lõppeda surmaga.

Kuidas viirus levib?

Viirus levib eelkõige lähedasel kontaktil nakkuskahtlusega inimesega, kellel on nakkusele iseloomulikud sümptomid, eelkõige köha.

Riskiipiirkonnad: Informatsioon riskipiirkondadest on WHO, Haiguste Ennetamise ja Tõrje Euroopa Keskuse (ECDC) või Terviseameti kodulehel terviseamet.ee/riskiipiirkonnad

Reisides riskipiirkonda:



Välidi kontakti haigussümptomitega, eriti köhivate inimestega.



Välidi turge ja kohti, kus käideldakse elusaid ja surnud loomi.



Pese käsi seebi ja veega või kasuta alkoholi sisaldavaid desinfitseerimisvahendeid enne söömist, pärast tualeti kasutamist ja pärast kokkupuudet loomadega.

Советы путешественникам в связи со вспышкой заболевания COVID-19, вызванного новым коронавирусом

В течение 14 дней после возвращения из районов риска:



Следите за своим здоровьем.



По возможности старайтесь оставаться дома и ограничить контакты с другими людьми.



При появлении кашля, высокой температуры, одышки позвоните семейному врачу или на консультационный телефон семейных врачей **1220** (24/7), сообщив о своем пребывании в районах риска.



При ухудшении состояния здоровья вызовите скорую помощь по тел **112**.

Что такое новый коронавирус?

Вирус может вызывать кашель, высокую температуру, затрудненное дыхание. В более тяжелых случаях болезнь может иметь летальный исход.

Как вирус распространяется?

Человек может заразиться при близком контакте с больным с выраженными симптомами, прежде всего кашлем.

Районы риска заражения опубликованы на страницах департамента здоровья terviseamet.ee/et/koronavirus, ВОЗ, Европейского центра по контролю заболеваний (ECDC).

Во время путешествия:



Держитесь на расстоянии от людей, у которых наблюдаются выраженные симптомы заболевания, в том числе кашель.



Избегайте любых мест скопления живых или мертвых животных.



Регулярно мойте руки с водой и мылом или обрабатывайте их спиртосодержащим антисептиком перед едой, после посещения туалета, после контакта с животными.