



## LASTE JA PERSONALI ISOLATSIOONI JA KARANTIINI PÕHIMÕTTED, KUI ASENDUSHOOLDUSEL ON COVID-19 KAHTLUS

OLULISED TELEFONINUMBRID:

**Koroonaviirusega seotud küsimustele on ööpäevaringselt avatud tasuta häirekeskuse kriisiinfotelefon **1247**.**

**Perearsti nõuandeliinile **1220** helista ka kergete sümptomite puhul, kui oma perearst ei ole kättesaadav.**

### 1. SARS-CoV-2 testimine ja kontaktsete selgitamine

- Haigestunud lapsest peab teavitama perearsti, kes hindab testimise vajadust ja nõustab ravi osas. Kui lapse seisund on raske, siis kutsuda lapsele kiirabi, kes hindab lapse hospitaliseerimise vajadust.  
**NB!** Perearsti tuleb teavitada igast haigestumisest, isegi siis, kui lapse sümptomid nt nädalavahetuse jooksul taanduvad. **Samuti tuleb lapse haigestumisest esimesel võimalusel teavitada lapse seaduslikku esindajat.**
- SARS-CoV-2 proovi võtmise korraldab perearst. Lähikontaktsete 10. päeva testimiseks tuleb helistada 1247.
- Kui Terviseamet peab vajalikuks epidemioloogiliste näidustustel korraldada laustestimist, siis edastage vastavale Terviseameti regionaalosakonna töötajale krüpteeritud testitavate isikuandmed (TA vastava kontaktisikuga kokkuleppel).
- Tuleb välja selgitada, kes töötajatest ja lastest olid nakatunud inimesega lähikontaktis sümptomite tekkele eelneva 48 h jooksul või 48 h enne positiivse proovi andmist.
- Lähikontakt on:
  - otsene kokkupuude haigestunu hingamisteede sekreediga;
  - kontakt lähemal kui 2m ja kauem kui 15 minutit (sh kumulatiivselt<sup>1</sup>) või
  - füüsiline kokkupuude COVID-19 haigestunuga (nt kallistamine).
- 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 lähikontaktseted\* ning anda suunised edasiseks töökorralduseks.
- Kandke tööalaste lähikontaktsete info vastavasse tabelisse (tabeli leiata [siit](#)).
- Pärast Terviseametiga kõnelemist edastage see tabel krüpteerituna Terviseameti vastavale regionaalsele osakonnale (teile antakse kontakt).



- Lähikontaktset 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](#).
- Kõik nakatunuga lähikontaktis olnud inimesed jäävad karantiini 10 päevaks (hoolekandeametuste töötajatel on soovituslik jääda karantiini 14 päevaks) alates viimasest kontaktist ning peavad 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 haigestumine.
- 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 haigusse ning sellest, kui arst on isiku terveks tunnistanud, ei ole möödunud rohkem kui üks aasta.

<sup>1</sup>Kumulaativseks 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 ühiskasutavas ruumis - kokku 15 min 24h jooksul).

## 2. Laste paigutamine ning tegevused lastega

- COVID-19 kahtluse korral paigutada laps eraldi tuppa. Eraldi ruumis olles ei ole kirurgilise maski kandmine vajalik.  
**NB!** Haigestunud last tuleb emotsionaalselt igal võimalikul moel toetada. Kui lapse tervislik seisund seda võimaldab, tuleb lapsega läbi arutada tema võimalikud hirmud seoses haigusega ning aidata tal neist hirmudest üle saada. Isolatsioonist tingitud üksildustunnet, hirmu ja segadust saab leevendada, kui olla lapsega tihedas kontaktis nt telefoni või arvuti teel. Samuti tasub julgustada ka teisi lapsi isolatsioonis oleva kaaslasega turvaliste kanalite teel suhtlema (kui tervislik seisund seda võimaldab).
- Kui COVID-19 kahtlusega laps või kontaktne peab oma ruumist lahkuma, peab ta kandma kirurgilist maski. Last, kes tulenevalt vanusest või käitumuslikust eripärast ei ole võimeline maski kandma, tuleb täiendavalt toetada ja motiveerida maski siiski kandma või pakkuda talle nt visiiri või muid vahendeid (nt sall) suu ja nina katmiseks. Antud vahendid ei ole küll nii tõhusad kui kirurgiline mask, kuid siiski parem, kui mitte midagi.
- Haigustunnustega lapsega samas ruumis viibivad lapsed (kontaktset) panna eraldi tuppa.



- Haigestunud ja kontaktsetel lastel paluda viibida oma ruumis kuni proovivastuse selgumiseni.
- Mitme lapse haigestumisel võib vajadusel ühte tuppa paigutada mitu COVID-19 diagnoosiga last. Haigestunud lastega kontaktis olnud lapsed tuleb paigutada haigestest eraldi ruumi.
- Planeerida eraldi pesemise ning söömise aeg COVID-19 diagnoosiga lastele ja mõelda läbi liikumise logistika nii, et haigestunud laps ei puutuks võimalusel tervete lastega kokku.
- COVID-19 juhtude esinemisel asutuses/peres uusi lapsi sellesse perre vastu ei võeta.

### 3. Isikukaitsevahendid (IKV)

- Enne ja pärast IKV kasutamist [teha käte antiseptika](#) või [pesta korralikult käed](#). Juhised leitavad ka Terviseameti kodulehel.
- Hoolekandeaasutustel peab olema piisav IKV varu.
- Asendushooldusteenusel piisab, kui personal kasutab kirurgilist maski ja ühekordseid kindaid.

### 4. Diagnostika-, põetus- ja hooldusvahendid

- Kõik korduvkasutatavad töövahendid (nt veresuhkrumõõtja) tuleb puhastada ja desinfitseerida iga kasutamise järgselt.

### 5. Toitlustamine

- COVID-19 diagnoosiga laps sööb võimalusel oma toas või teistest erineval ajal üldkasutatavas söögitoas.
- Pärast COVID-19 diagnoosiga lapse üldkasutatavas ruumis söömist desinfitseerida pinnad korrektselt. Vaata [soovitusi tõhusaks puhastamiseks ja desinfitseerimiseks](#) Terviseameti kodulehelt
- Enne ja pärast toitlustamist pesevad lapsed ja personal käed. Kätepesu võimaluse puudumisel teha käte antiseptika.
- Lubatud on korduvkasutusega toidunõude kasutamine.

### 6. Ruumide igapäevane puhastamine

- Lapse haigestumisel asutuses suurendada sageli puudutavate pindade (nt ukselingid, lülitid, voodiotsad, lauaplaadid) puhastamise ja desinfitseerimise sagedust.
- Kui COVID-19 diagnoosiga laps lahkub lühikeseks ajaks oma toast (nt WC, söömine, pesu), siis paluda tal oma toa aken avada tuulutamisasendisse. Tagasi tuppa jõudes tuleb aken sulgeda.
- Kuni laps on nakkusohtlik, ei ole soovitatav igapäevaselt tema toas koristamas käia, et töötajate nakatumise riski.
- Haige toa puhastamiseks vajalikud korduvkasutusega koristustarvikud peavad olema eraldi muudes ruumides kasutatavatest koristustarvikutest. Pindade puhastamiseks kasutada võimalusel ühekordseid puhastuslappe.
- Vaata [soovitusi tõhusaks puhastamiseks ja desinfitseerimiseks](#) Terviseameti kodulehelt



## 7. Ruumide lõppkoristus COVID-19 isolatsiooni lõppemisel

- COVID-19 isolatsiooni lõppemisel viia läbi ruumide lõppkoristus.
- Kõik ruumis olevad ühekordsed tarvikud visata ära sh. avamata pakendid.

## 8. Pesu käitlemine

- Võimalusel pesta COVID-19 diagnoosiga lapse pesu eraldi ülejäänud pere pesust.
- Voodipesu pesta vähemalt 60 kraadi juures (WHO soovitus 60 – 90 kraadi).

## 9. Jäätmed

- Kasutatud IKVd visata eraldi pealt suletavasse kotti prügikotti.
- Jäätmete käitlemisel lähtuda asutuses väljatöötatud jäätmekäitluseeskirjadest.
- Haige toas tekkivad jäätmed panna eraldi prügikotti ja käidelda kui segaolmejäätmeid.

## 10. Transport

- Transportimisel tuleb rakendada kõiki COVID-19 puhul kehtivaid nõudeid (IKV - mask, kontaktpindade/abivahendite puhastamine ja desinfitseerimine jne).

## 11. Külastajad, pakid

- 2021. aasta märtsi seisuga ei ole üleriiklikult kehtestatud hoolekandeaasutuste külastuskeeldu. Külastuskeeldu võib asutuse juht kehtestada ainult koostöös Terviseametiga, sh ka ühe pere põhiselt.
- Laste ja lähedaste omavaheline suhtlemine tuleb võimalusel korraldada telefoni ja/või veebi (video, Skype, Facebook, Zoom jms) vahendusel. Kohtumisi saab läbi viia ka õues.
- Külastajatel ei tohi olla hingamisteede infektsiooni haigustunnuseid ja nad ei tohi olla COVID-19 haigestunu lähikontaktid. Selle kinnitamiseks tuleb külastajal täita tervisedeklaratsioon, mis on ühtlasi ka külastajate registreerimisleht, et nakkusohu/nakkuse leviku korral oleks võimalik saada kiirelt kontakti. Võimalusel võib külastajat kraadida kontaktivaba termomeetriga.
- Kõik külalised kannavad asutuses ruumides sees viibides kirurgilist maski. Täpsemad külastusreeglid saab iga asendus- ja perekodu ise paika panna.
- Pakkide saatmine on lubatud ja need võib kohe lapsele üle anda.

## 12. Isolatsiooni ja karantiini kestus

- Kontaktsete karantiin kestab vastavalt Terviseameti juhendile. Kõik juhendmaterjalid on leitavad Terviseameti [kodulehelt](#).
- Haigete isolatsiooni ja karantiini lõpu otsustab lapse ning töötaja perearst. Vahetult enne isolatsiooni/karantiini lõppu tuleb kindlasti perearstiga kontakteeruda.
- Asutus saab COVID-19 vabaks, kui viimase lapse/töötaja COVID-19 diagnoosist on möödas 10 päeva. Soovituslik on siiski arvestada 14 päevaga ning enne lõplikku isolatsioonist/karantiinist väljumist teha täiendav test.

## 13. Teavitamine

- Kui lapsel või töötajal on COVID-19 kahtlus, diagnoositud COVID-19 või ta on lähikontaktne, tuleb sellest koheselt teavitada lapse perearsti ning töötaja teavitab oma perearsti. Kui asutuses on tervishoiutöötaja, siis tuleb ka teda teavitada. Asutuse juht tagab, et kõik vajalikud osapooled on teavitatud.



- Kui asutuses on olnud kokkupuude COVID-19 haigestunuga ja/või asutuses on COVID-19 laps või töötaja, **saab asutuse juht küsida täpsemaid käitumisjuhiseid Terviseameti vastavast regionaalsest osakonnast, kuhu asutus kuulub.**

**Terviseameti kontaktid:**

Põhja regionaalne osakond: [margit.kallas@terviseamet.ee](mailto:margit.kallas@terviseamet.ee)

Lõuna regionaalne osakond: [tii.luht@terviseamet.ee](mailto:tii.luht@terviseamet.ee)

Lääne regionaalne osakond: [kadri.juhkam@terviseamet.ee](mailto:kadri.juhkam@terviseamet.ee)

Ida regionaalne osakond: [marje.muusikus@terviseamet.ee](mailto:marje.muusikus@terviseamet.ee)

## Soovitused COVID-19 kahtlusega inimesele või nakatanule

Mida teha kui kahtlustad, et võid olla nakatunud 2019 aasta koroonaviirusesse?

Kui sul esineb vähemalt üks järgmistest sümptomitest:



Köha

Palavik >38°C

Hingamisraskused

Kurguvalu

Hinda ja tegutse vastavalt tervises seisundile, kui

**sümptomid on pigem kerged või mõõdukad**

Püsi kodus, jälgi enda seisundit ja isoleeri end

**sümptomid on rasked**  
(palavik >38°C, köha)

Püsi kodus ja helista kas perearsti nõuandeliinile 1220 või oma perearstile

**tervises seisund**

**on kriitiline** (sul on hingamisraskused ja sa vajad erakorralist abi)

Helista hädaabi numbril **112**

**oled olnud lähikontaktis COVID-19 nakatanud inimesega**

Püsi kodus, jälgi enda seisundit ja isoleeri end

### Eneseisolatsioon kodus

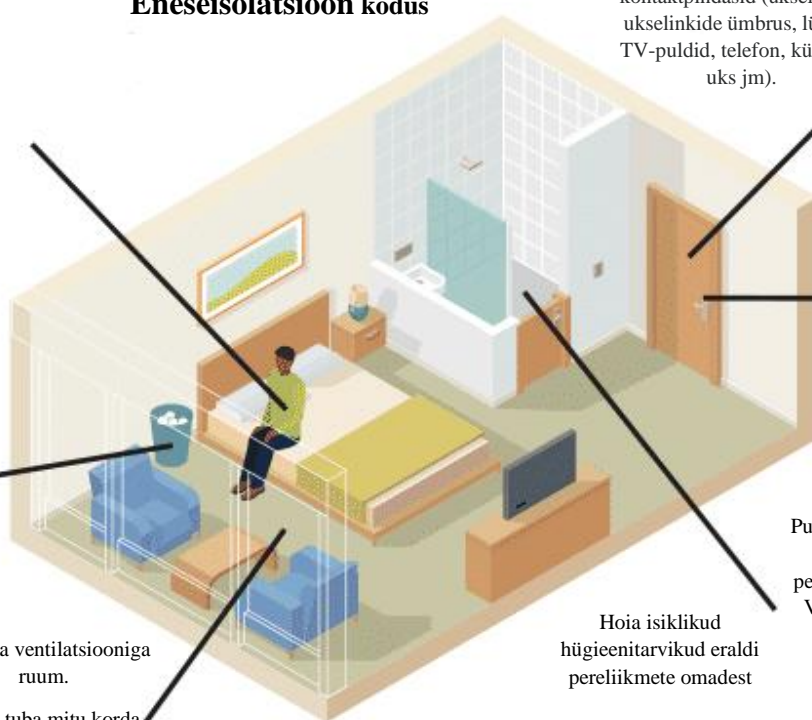
Kasuta pereliikmetega eraldi söögiriistu

Kasuta pereliikmetega eraldi söögiriistu ning pese neid korralikult kuuma vee ja nõudepesuvahendiga pärast igit söögikorda.

Kõik viirusega potentsiaalselt saastunud jäätmed (sh isikukaitsevahendid) koguda pealt suletavasse kilekotti ning käidelda kui segaolmejäätmed.

Vali hea ventilatsiooniga ruum.

Õhuta tuba mitu korda päevas.



Puhasta/desinfitseeri iga päev kontaktpindasid (ukselõngid, ukselinkide ümbrus, lülitid, TV-puldid, telefon, külmiku uks jm).

Püsi kodus vähemalt 10 päeva, eraldatuna teistest pereliikmetest.

Perega lähikontaktis olles, peavad ka nemad end isoleerima.

Ära kutsu külalisi

Puhasta tualettruumi pärast igit kasutuskorda ja kasuta pereliikmetega eraldi rätikuid. Võimalusel kasuta ka eraldi tualettruumi.

Hoia isiklikud hügieenitarvikud eraldi pereliikmete omadest