

Patsiendi kodune ravi COVID-19, JUHEND: Kui ootan koroonaviiruse proovi tulemust või analüüs osutus positiivseks, siis:

1. Miks on kodune isolatsioon vajalik?

Kodune isolatsioon on ettevaatusabinõu, et hoida ära nakkushaiguse levik. Kui Te ei lahku oma kodust ega puutu kokku teiste inimestega minimeerite võimaliku nakkusohu teistele.

2. Kuidas saan ennast ravida?

Teie perearst annab Teile täpsed ravijuhised. Juhul, kui sümptomid kaovad ja tunnete end tervena, siis palume pöörduda oma perearsti poole, kes annab lõpliku tervise hinnangu Teile.

3. Mida saan teha, et teisi mitte nakatada?

Viibi kodus, kuni täieliku paranemiseni. Isikul, kellel on diagnoositud COVID-19 haigus, on keelatud alates diagnoosimisest kuni tervenemiseni lahkuda oma elukohast või püsivast viibimiskohast. Juhul, kui Te suhtlete teiste isikutega, siis peate kandma kindlasti maski. Jälgige, et aevastades ja köhides kataksite kindlasti suu ja nina. Võimalusel kasutage selleks taskurätikut või selle puudumisel varrukate. Puhastage kodus regulaarselt pindu, millega puutud otseselt kokku.

Oleks hea leida endale abistaja, kelleks võib olla igäüks – lähedane, sõber või naaber. Tähtis on, et ta kaitseks ennast haiguse eest kasutades isikukaitsevahendeid ja peaks kinni rangetest hügieeninõuetest. Haige eest peaks hoolitsema ainult üks inimene, kes ei kuulu riskirühma – vanemaealised (>60 a), krooniliste haigustega ja/või immuunpuudulikkusega inimesed.

4. Kuidas saan koju toidu ja muud vajalikud vahendid?

Haige inimene ei tohi käia poes ega apteegis. Sõpradel, tuttaval ja naabritel on siin suur roll, sest toidu ja ravimid saab lasta tuua just neil. Toidu- ja esmatarbekaubad ning valmistoidu saab hõlpsasti koju tellida. Sel juhul tasutakse pangaülekandega ning peab paluma kulleril jätta pakk ukse taha.

Kui muid võimalusi ei ole, siis tuleb pöörduda kohaliku omavalitsuse poole, kes korraldab vajalike kaupade abivajajani jõudmise. Samasuguse palve võite edastada ka Teiega suhelnud Terviseameti ametnikule, kes edastab Teie palve sotsiaaltöötajale.

5. Mida peaksin ette võtma, kui minu tervislik seisund on läinud halvemaks?

Võtke telefoni teel ühendust perearstiga või helistage perearsti nõuandeliinile 1220, selgitage olukorda ning järgige saadud juhised. Kui seisund on väga tõsine, kutsuge kiirabi, kes viib Teid haiglasse jälgimisele. Kindlasti palun hoiatage kiirabi kutsumisel Teiega rääkivat isikut, et Teil on diagnoositud Covid-19.

6. Kas mu perekond peab jääma koju?

Teie pereliikmed peavad jääma 10-ks päevaks koju, kuna nad on vahetult Teiega kokku puutunud. Nad võivad olla nakatunud ning haiguse edasise leviku vältimiseks ja oma tervise huvides tuleb kogu perel koju jääda. Ka nemad peavad ühendust võtma telefoni või e-kirja teel oma perearstiga, teavitades Teiega kokkupuutest.

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.

Kui pereliikmel tekivad antud perioodil sümptomid (palavik või köha) tuleks nõu pidada oma perearsti või perearsti nõuandeliiniga 1220. Tõsisema tervisemure (nagu hingamisraskused) korral tuleks helistada hädaabinumbril 112.

7. Kas ma pean teavitama laste kooli?

Kindlasti teavitage lapse lasteaeda või kooli, et jäite koos koju. Kindlasti aitab kool kaasa võimalusega olla kaugõppel.

8. Kas ma peaksin oma olukorrast teavitama enda tuttavaid, kellega olen viimastel päevadel kokku puutunud?

Nüüd kui oled kodune, siis leia see aeg ja helista või kirjuta viimastel päevadel kokku puutunud tuttavatele. Siis nad teavad arvestada, et juba aegsalt jälgida enda tervist ja hoida hügieeni.

9. Mul on täna õhtuks juba piletid kontserdile/kinno ostetud, kas ma võin ikkagi minna, kui järgin üldiseid hügieeninõudeid?

Ei, teiste ja enda heaolu nimel jäta üritusel käimata. Avalikke kohti tuleks vältida senikaua, kuni oled paranenud, olenemata haigestumise põhjusest.

10. Mida ma ütlen tööandjale?

Te peate esimesel võimalusel teavitama oma tööandjat või usaldusisikut oma haigusest.

11. Kust saan koroonaviiruse kohta kõige adekvaatsemat infot?

Koroonaviiruse kõige ajakohasema informatsiooni leiad veebilehelt www.koroonaviirus.ee või <https://www.terviseamet.ee/et/uuskoroonaviirus>

Nakkushaiguste tõrje ja leviku tõkestamine on kehtestatud määrusega nr 123 „Nakkushaiguste tõrje nõuded“. Nimetatud määruse punkti 3¹ lisapunkti 1 kohaselt peab Covid-19 haige jääma koju eneseisolatsiooni vastavalt arsti otsusele ning lähtudes Terviseameti juhistest. Sama määruse 3¹.2. kohaselt peab COVID-19 kahtlusega laps peab püsima kodus ja teda ei tohi viia lasteasutusse, sealhulgas kooli ega lastele mängimiseks mõeldud avalikku ruumi või alale. Viidatud määrus on kättesaadav siin: <https://www.riigiteataja.ee/akt/115052020021>.

Lisaks eeltoodud õigusaktile on Vabariigi Valitsus 16.05.2020 korraldusega nr 170 kehtestanud

„Karantiini kehtestamine koroonaviirusest SARS-CoV-2 põhjustatud COVID-19 haiguse diagnoosiga isikutele ja nende isikutega koos elavatele või samas elukohas püsivalt viibivatele isikutele“, mille p 1 kohaselt on isikul, kellel on diagnoositud COVID-19 haigus, on keelatud alates diagnoosimisest kuni tervenemiseni lahkuda oma elukohast või püsivast viibimiskohast. Elukohta või püsiva viibimiskohana mõistetakse ka varjupaiga- ja turvakoduteenuse osutamise kohta. Isiku tervenemise üle otsustab arst.

Punkti 3 kohaselt on isikul, kes elab COVID-19 haiguse diagnoosiga isikuga koos või viibib püsivalt samas viibimiskohas, on keelatud sealt lahkuda, välja arvatud juhul, kui tal puuduvad COVID-19 haiguse sümptomid ja esinevad järgmised asjaolud:

- 1) kui ta on tervishoiutöötaja või avalikku ülesannet täitev isik, et täita oma tööülesandeid, kui isik jälgib oma tervist tähelepanelikult ning järgib Vabariigi Valitsuse või Terviseameti kehtestatud meetmeid võimaliku nakkushaiguse leviku tõkestamiseks;
- 2) kui ta hangib elukohta või viibimiskoha läheduses igapäevaseks toimetulekuks hädavajalikku põhjusel, et muul viisil ei ole see võimalik, ja kui ta võtab kasutusele kõik meetmed võimaliku nakkushaiguse leviku tõkestamiseks;
- 3) kui elukohas ja viibimiskohas on välistatud igasugune kontakt COVID-19 haiguse diagnoosiga isikuga;
- 4) õues viibimiseks, kui ta võtab kasutusele kõik meetmed võimaliku nakkushaiguse leviku tõkestamiseks;
- 5) kui isik on saanud tervishoiutöötaja või politseiametniku korralduse elukohast või püsivast viibimiskohast lahkumiseks, või isiku elu või tervist ohustava hädajuhtumi korral.

Viidatud korraldus on kättesaadav siin: https://www.valitsus.ee/sites/default/files/eriolukord/vv_20170k.pdf.

Eelviidatud õigusaktides kehtestatud nõuete täitmise üle teeb nakkushaiguste ennetamise ja tõrje seaduse (NETS) § 44 lg 1 kohaselt järelevalvet Terviseamet. Nõuete täitmata jätmisel rakendatakse korrakaitse seaduse § 28 lg 2 või 3 nimetatud haldussunnivahendeid ja/või NETS § 46¹ lg 1-2 nimetatud vastutusmeetmeid. Vastavalt KorS § 28 lg 2 on sunniraha igakordse kohaldamise ülemmäär 9600 eurot. Vastavalt NETS § 46¹ lg 1-2 on tõrje nõuete rikkumise eest füüsilisele isikule rahaträhv kuni 200 trahviühikut ning juriidilisele isikule kuni 32 000 eurot.