

# Travel Advice in the light of the COVID-19 outbreak

If you are travelling back from a risk area. Within 14 days since your return from a risk area:



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 til 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](http://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.



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

Saabudes riskipiirkonnast.  
14 päeva jooksul riskipiirkonnast  
saabumisest:



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 koheselt 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 nakkuskahtlase inimesega, kellel on nakkusele iseloomulikud sümptomid, eelkõige köha.

**Riskipiirkonnad:** Informatsioon riskipiirkondadest on WHO, Haiguste Ennetamise ja Tõrje Euroopa Keskuse (ECDC) või Terviseameti kodulehel [koroonaviirus.ee](http://koroonaviirus.ee)

## Reisides riskipiirkonda:



Väljaldi kontakti haigussümptomitega, eriti köhivate inimestega.



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

Väljaldi kokkupuudet loomadega ja nende eritistega.



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](http://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 неживых животных.

Избегайте контактов с животными и их выделениями.



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