



## Soovitused COVID-19 kahtlusega inimesele või nakatanule

Mida teha kui kahtlustad, et võid olla nakatunud COVID-19 haigusse?

Kui sul esineb vähemalt üks järgmistest sümptomitest:



Köha

Palavik >38°C

Hingamisraskused

Kurguvalu

Hinda ja tegutse vastavalt tervise 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

**tervise 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 igat söögikorda.

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

Vali hea ventilatsiooniga ruum.

Õhuta tuba mitu korda päevas.

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

Püsi kodus 7 päeva, eraldatuna teistest pereliikmetest. Perega lähikontaktis olles, peavad ka nemad end isoleerima.

Ära kutsu külalisi

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

Hoia isiklikud hügieenitarvikud eraldi pereliikmete omadest