

Covid-19 JUHISED

Viiruse leviku tõkestamiseks, on oluline järgida Eesti Vabariigi Valitsuse, Terviseameti ja teiste ametkondade korraldusi!

- Välidi kontakte inimestega! **Võimalusel püsi kodus.**
- Sõprade ja perekonnaga suhtle telefoni teel või sotsiaalmeedia kaudu.
- 2+2 reegel:** koos võib liikuda kuni kaks inimest ja teiste inimestega hoida vähemalt kahemeetrist vahet.
- 2+2 reegel kehtib nii avalikus ruumis kui ka siseruumides**
- Pööra rohkem tähelepanu **koristamisele ning puhtuse hoidmisele**, tuuluta ruume.
- Üliõpilaselamus on **keelatud korraldada koosviibimisi.**
- Kui pead külastama poodi, siis mõtle eelnevalt ostud läbi, et poeskäik kulgeks kiiresti.
- Haigena või haigustunnustega ei ole poe külastamine lubatud.
- Kui oled isolatsioonis ja poes käia ei saa, telli toidukaup koju.
- Seoses koroonaviiruse uue levikuga on üliõpilaselamutes soovituslik külalisi mitte kutsuda. See on vajalik haiguse leviku piiramiseks.

Kui **oled olnud lähikontaktis COVID-19 nakatanud inimesega**– püsi kodus, jälgi enda seisundit ja isoleeri end.

Kui **kahtlustad, et oled nakatunud COVID-19-sse**, siis hinda ja tegutse vastavalt terviseseisundile.

- Sümptomid pigem kerged või mõõdukad – püsi kodus, jälgi enda seisundit ja isoleeri end.
- Rasked sümptomid (palavik üle 38°C, köha) – püsi kodus ja helista kas perearsti nõuandeliinile 1220 või oma perearstile.
- Terviseseisund on kriitiline (sul on hingamisraskused ja vajad erakorralist abi) – helista hädaabi numbril 112.
- Lisainfo Terviseamet**–www.terviseamet.ee/uuskoroonaviirus
- Eriolukorra veebileht**–www.kriis.ee
- Tel 1247 (24h) – eriolukorra infotelefon**, kust saab juhiseid ja soovitusi eriolukorras käitumiseks.

HEAD ÜHISELAMU ÜÜRNIKUD!

Kui Teil on diagnoositud nakatumine koroonaviirusesse, siis palun teavitage sellest ühiselamu administratsiooni saates kirja aadressile info@yhikas.ee või helistage tel +372 59 181 442. See võimaldab meil Teid täiendavalt personaalselt juhendada ja aidata.

Kui Teil on diagnoositud nakatumine koroonaviirusesse, siis tuleb järgida järgimisi juhiseid:

- Kui nakatunud üürnik elab üksi eraldatud tsoonis (korter, boks), siis jääb ta oma üüripinnale karantiini.
- Kui ühe eraldatud tsooni üürnikel diagnoositakse koroonaviirus (või diagnoosi saab üks, aga teistel on hingamisteede viirusnakkusele iseloomulikud nähud – kriipimine kurgus, kõha, palavik jne.), siis jäävad kõik nakatunud ja viirusnakkuse nähtudega üürnikud samasse tsooni karantiini neljateistkümneks päevaks (kaheks nädalaks).
- Kui korteris, boksis diagnoositakse üürnikul koroonaviirus ja boksinaabritel viirusnähte ei esine, kolivad boksinaabrid üliõpilasküla poolt pakutavatesse vabasse tubadesse ja nakatunud üürnik jääb oma üüripinnale karantiini. Vabadesse tubadesse (võimalusel ühte boksi) kolinud boksinaabrid peavad samuti jääma oma uuel üüripinnal 14 ööpäevaks karantiini.
- Koroonaviirusesse nakatunud üürnik ja temaga kontaktis olnud boksinaabrid on kohustatud püsima isolatsioonis, vältima füüsilisi kontakte teiste inimestega. Tungivalt soovitame koju mitte minna, sest on oht nakkus pereliikmetele edasi anda.

TERVISEAMETI SOOVITUSED. PATSIENDI KODUSE RAVI COVID-19 JUHEND:

Kui ootan koroonaviiruse proovi tulemust või analüüs osutus positiivseks siis tee seda turvaliselt kodusel ravil – ära lahku kodust või korterist. Valdav osa inimesi põevad haiguse läbi kergeste sümptomitega.

1. Miks on kodune isolatsioon vajalik?

Kodune isolatsioon on ettevaatusabinõu, et hoida ära nakkushaiguse levik. Haigusest on ohustatud eelkõige vanemaealised ja tõsisemate kaasnevate haigustega isikud, kellel kerged haigusnähud võivad areneda kopsupõletikuks. Kui sa ei lahku oma kodust ega puutu kokku teiste inimestega, siis puudub võimalus saada viirust teistelt inimestelt või kanda seda edasi - sellega vähendada võimaliku nakkusohu teistele inimestele ja annad omapoolse panuse koroonanakkuse leviku peatamisele.

2. Kuidas saan ennast terveks ravida?

Kui sul diagnoositakse nakkus või oled olnud kontaktis nakatunud inimesega, siis on esmatähtis jääda rahulikuks, jälgida organismis toimuvaid muutusi ja nende progressiooni. Puhka! Koroonanakkuse ravi ajal kasutatakse sümptomaatilist ravi, s.t. püütakse leevendada viirusinfektsiooniga kaasnevaid nähte. Kõha ja palavikku saate leevendada apteegi käsimüügis saada olevate ravimitega, palaviku alandamiseks kasutage paratsetamooli. Vajadusel konsulteerige oma perearstiga või perearsti nõuandetelefoniga 1220. Juhul, kui sümptomid kaovad ja tunnete end tervena, väljastab perearst sulle loa haigusleht lõpetada. Lähtu reeglist, et kindlasti oled sa kaasinimeste jaoks terve (s.t. ei levita viirust edasi) 14 päeva möödudes – seetõttu ravi ennast kodust väljumata!

3. Mida saan teha, et teisi mitte nakatada?

Viibi kodus, kuni täieliku paranemiseni. Väldi väljas käimist. Juhul, kui sul on ilmtingimata vajalik kuhugi minna, siis hoi a teiste inimestega piisavat vahet. Jälgi, et aevastades ja köhides kataksid kindlasti suu ja nina. Võimalusel kasuta selleks taskurätikut või selle puudumisel varrukast või kuu/kampsuni sisehõlma. Puhasta kodus regulaarselt pindu, millega puutud otseselt kokku ja millega on oht kokku puutuda teistel (näiteks ukseingid, lülitid, käsipuud, arvuti hiir, klaviatuur, mobiiltelefon). Ära unusta regulaarset kätepesu seebiga. Haiguse korral on sinu käed viirusega saastunud, mistõttu kannad kätega viirust edasi mitmesugustele pindadele. Seep kui detergent muudab viiruse mittenakkavaks. Oleks hea leida endale abistaja, kelleks võib olla igäüks – lähedane, sõber, vabatahtlik abistaja või naaber. Haige eest peaks hoolitsema ainult üks inimene, kes ei kuulu riskirühma. Riskirühma kuuluvad 60-aastased ja vanemad (sh hooldekodudes viibivad) ja tõsiste kaasnevate tervise seisunditega inimesed. Tähtis on, et abistaja kaitseks ennast, pidades kinni rangetest nõuetest – kätepesu, mask, distantsilt (vähemalt 2m) suhtlemine. Näiteks saab abistaja tuua sulle toitu, apteegikaupa, hügieenitarbeid ja muud eluks vajalikku 14 päeva vältel, jättes selle sinu korteri ukse taha ning suheldes sinuga telefoni teel.

4. Kuidas saan koju toidu ja muud vajalikud vahendid?

Haige inimene ei tohiks käia poes ega apteegis. Sõpradel, tuttavatel ja naabritel on siin suur roll, sest toidu ja ravimid saab lasta tuua just neil. Üheks võimaluseks on kasutada toidu- ja esmatarbekaupade ning valmistoidu koju tellimise teenust. 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.

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

Võta telefoni teel ühendust perearstiga või helista perearsti nõuandeliinile 1220, selgita olukorda ning järgi saadud juhised. Kui seisund on väga tõsine, kutsu kiirabi, kes su haiglasse viib.

6. Millal võin koduse isolatsiooni lõpetada?

Koduse isolatsiooni lõpetamise osas konsulteerige oma perearstiga. Üldiselt isolatsioon lõpetatakse 14 päeva pärast esmast sümptomite avaldumist. Sealjuures peab inimene olema olnud vähemalt kaks päeva palavikuta ja vähemalt üks päev respiratoorsete sümptomiteta (eelkõige köha ja kurguvalu).