



## **PATSIENDI KODUSE RAVI COVID-19 JUHEND:**

**Kui ootan koroonaviiruse proovi tulemust või analüüs osutus positiivseks siis võin seda turvaliselt teha kodusel ravil.**

**Enamik inimesi (sealhulgas lapsed) põevad haiguse läbi kergete 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, vähendad võimaliku nakkusohtu teistele.

### **2. Kuidas saan ennast terveks ravida?**

Parim ravi on piisav puhkus. Köha ja palavikku saate leevendada käsimüügi ravimitega. Juhul, kui sümptomid kaovad ja tunnete end tervena, väljastab perearst sulle loa haigusleht lõpetada.

### **3. Mida saan teha, et teisi mitte nakatada?**

Viibi kodus, kuni täieliku paranemiseni. Väldi väljas käimist. Juhul, kui sul on ilmingimata vajalik kuhugile minna, siis hoia teiste inimestega piisavat vahet. Jälgi, et aevastades ja köhides kataksid kindlasti suu ja nina. Võimalusel kasuta selleks taskurätikut või selle puudumisel varrukati. Puhasta kodus regulaarsemalt pindu, millega puutud otseselt kokku.

Oleks hea leida endale abistaja, kelleks võib olla igaüks – lähedane, sõber või naaber. Tähtis on, et ta kaitseks ennast, pidades kinni rangetest hügieeninõuetest. Haige eest peaks hoolitsema ainult üks inimene, kes ei kuulu riskirühma. Riskirühma kuuluvad 60-aastased ja vanemad (sh hooldekodudes viibivad) ja tõsiste kaasnevate terviseseisunditega inimesed.

### **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. 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.

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



15. märts 2020

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

## **6. Kas mu perekond peab jääma koju?**

Sinu pereliikmed loetakse ka nakatunuteks ja nad saavad avada töövõimetuslehe. Eriti hoolikalt peaksid jälgima ennast sinu vanemaealised (üle 60aastased) ja tõsiste haigustega pereliikmed, kes peaksid oma kontaktist ja seisundist teavitama oma perearsti. Nad peaksid jälgima oma tervist hoolikamalt ja kui enesetunne halveneb, võtavad kindlasti ühendust perearsti või perearsti nõuandeliiniga 1220.

## **7. Kas ma pean teavitama laste kooli ja lasteaeda?**

Kindlasti teavita lapse lasteaeda või kooli, et jäite koos koju. Kindlasti aitab kool kaasa võimalustega, kuidas kaugelt kooliasju teha.

## **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, töökaaslastele, sugulastele. Kindlasti teavita oma lähikontaktseid, sest ka nemad loetakse nakatunuks ja peaksid jääma koju. Samuti saavad ka nemad paluda perearstil endale avada töövõimetuslehe. 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, enda ja teiste tervise nimel jäta üritusel käimata.

Avalikke kohti tuleks vältida senikaua, kuni oled paranenud, olenemata haigestumise põhjusest.

## **10. Kes on haiguse poolt enim ohustatud?**

Riskirühma kuuluvad vanemaealised ja krooniliste haigustega inimesed, kellel esinevad sagedamini rasked haigusvormid. Lapsed ei ole riskirühm ja lapsed põevad haiguse enamasti läbi kergelt.

## **11. Mida ma ütlen tööandjale?**

Koroonaviirust koheldakse samamoodi nagu grippi ja muid hingamisteede haigusi. See tähendab, et haiguslehte saab perearstilt ja see hüvitatakse üldise korra alusel: hüvitis hakkab jooksma alates kolmandast päevast.

## **12. Millal võin koduse isolatsiooni lõpetada?**



TERVISEAMET

15. märts 2020

Koduse isolatsiooni lõpetamise otsuse teeb perearst. Otsuse tegemiseks võtab perearst arvesse sümptomite kadumist ja sinu enesetunnet ja arvestab ka haiguse nakkusohtlikku perioodi täitumisega. Praegu on teada, et inimene püsib nakkusohtlik 7-12 päeva alates sümptomite tekkimisest ja raskemate haigusjuhtude korral 14 päeva.

### **13. Kust saan koroonaviiruse kohta kõige adekvaatsemat infot?**

Koroonaviiruse kõige ajakohasema informatsiooni leiad veebilehelt [www.koroonaviirus.ee](http://www.koroonaviirus.ee)

Ja inglise keeles <https://www.who.int/> JA <https://www.ecdc.europa.eu>