



Avaleht > Koroonaviiruse haigus COVID-19

Juhendmaterjalid

KKK

Koroonaviiruse haigus COVID-19



Sellelt lehelt leiad ametlikult kinnitatud infot ja juhiseid uue koroonaviiruse puhangu kohta, mis sai alguse Wuhani linnast, Hiinas, 31. detsembril 2019.

COVID-19 haigust põhjustav koroonaviirus on geneetiliselt sarnane SARS koroonaviirusele (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus*) ning seetõttu kasutatakse edaspidi selle nimetamisel ametlikku terminit SARS-CoV-2.

Vabariigi Valitsus kuulutas Eestis välja eriolukorra 1. maini 2020, et tõkestada koroonaviiruse haigus COVID-19 levikut.

- ◆ VIDEO: Maski kandmine aitab takistada koroonaviiruse levikut haigestunult tervetele »
- ◆ Loe korduma kippuvaid küsimusi (KKK) »

Kuidas saan hoida ennast ja teisi viiruste hooajal?

- 1. Pesen käsi regulaarselt ja hoolikalt
- 2. Köhides ja aevastades katan nina ja suu käsivarrega
- 3. Kasutatud taskurätti viskan kohe prügikasti
- 4. Kui olen tõbine või haige, jään koju
- 5. Haigestumise kahtluse korral väldin kokkupuudet teiste inimestega
- 6. Tervisemure korral saab nõu perearstilt või perearsti nõuandeliinilt 1220, välismaalt helistades +372 634 6630

Vajadusel suunatakse kõne hädaabinumbrile 112.
Täiendav info koroonaviiruse kohta: terviseamet.ee/et/uuskoroonaviirus

SOTSIAALMINISTEERIUM TERVISEAMET



OLUKORD EESTIS

- ▶ **Kokku on Eestis koroonaviirus diagnoositud 575 inimesel.** Alates 31. jaanuarist on Eestis tehtud 8121 koroonaviiruse testi.
- ▶ **Vanusjaotuselt on 50-59 eluaastaseid testide põhjal nakatunuid 23% ja vanusegrupis 30-39 eluaastat 18%.**
- ▶ 26. märtsi õhtuse seisuga vajab Eestis uue koroonaviiruse tõttu haiglaravi 40 patsienti, neist 7 on intensiivravil ning kriitilises seisus. Haigusest on tervenenum 11 inimest ning surnud 1.
- ▶ **25.märtsi pärastlõunal suri Eestis esimene inimene COVID-19 tõttu.** Lahkunu oli 83-aastane naine, kes hospitaliseeriti Lääne-Tallinna keskhaiglasse 20. märtsil. Patsiendil oli teada varasem krooniline südame-veresoonkonna probleem.
- ▶ Enamikul koroonaviirusega patsientidel on kerged sümptomid.
- ▶ Eestis on viirushaiguse COVID-19 tuvastamise võimekus terviseameti, Tartu Ülikooli Kliinikumi, Synlabi, Põhja-Eesti Regionaalhaigla, Ida-Viru Keskhaigla ja Pärnu Haigla laborites. Keskmiselt tehakse 1000 testi päevas.
- ▶ **Sümptomite (köha, palavik, hingamisraskused) avaldumisel tuleb helistada perearstile või perearsti nõuandeliinile 1220, kust antakse käitumisjuhised.**
- ▶ **Koroonaviirusega seotud küsimustele on ööpäevaringselt avatud tasuta häirekeskuse infotelefon 1247.**
- ▶ **Hingamisraskuse või õhupuuduse korral tuleb helistada hädaabinumbrile 112.**



KUIDAS END KAITSTA?

- ▶ **Pese tihti käsi**
Kätepesuks kasuta sooja vett ja seepi ning avalikes kohtades kasuta alkoholipõhist käte desinfitseerimisvahendit.

COVID-19 SÜMPTOMID JA LEVIMINE

- ▶ Tänapäevase info kohaselt on COVID-19 sümptomid sarnased gripi sümptomitega.
- ▶ Viirus võib põhjustada **köha, palavikku ja hingamisraskuseid.**

Jälgi hindamisteede hügieeni

Kui aevastad või köhid, siis kata oma suu ja nina ühekordse salvrätiga. Viska see koheselt prügikasti ja puhasta seejärel käed. Kui sul ei ole salvrätikut, kasuta oma varrukast (küünarvarre osa), aga mitte paljast kätt.

Välidi kontakti

Võimalusel püsi kodus. Kodust väljas liikudes hoida teistest inimestest vähemalt kahe meetri kaugusele.

Välidi silmade, nina ja suu katsumist

Kui sul on palavik, köha, hingamisraskused, otsi varakult abi
Sümptomite ilmnemisel võta ühendust tervishoiutöötajaga (perearstiga).

Virus levib inimeselt inimesele piisknakkuse kaudu, peamiselt

lähedasel kontaktil nakkuskahtlase inimesega, kellel on nakkusele iseloomulikke sümptomeid, eelkõige köha.

Viiruse peiteperiood on umbes 2-14 päeva, keskeltläbi 5 päeva.

Koroonaviiruste põhjustatud nakkuse esmaseks ennetusmeetmeks on hea kätehügieeni järgimine.

STATISTIKA COVID-19 KINNITATUD HAIGUSJUHTUDE KOHTA:

› [WHO EUROOPA REGIOONIS](#) »

› [MAAILMAS](#) »

JUHISED

› Soovitused kodus isolatsioonis või karantiinis olevale inimesele 📄 (PDF)

› Kuidas COVID-19 puhangu korral stressiga toime tulla? 📄 (PDF)

› Soovitused tõhusaks puhastamiseks ja desinfitseerimiseks 📄 (PDF)

› **Vaata kõiki COVID-19 juhiseid, trükiseid, infomaterjale** »

VALDKONNAPÕHINE INFO

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| › Välisministeerium » | › Sotsiaalministeerium » |
| › Politsei- ja Piirivalvemaet » | › Siseministeerium » |
| › Haridus- ja Teadusministeerium » | › Kultuuriministeerium » |

Infot eriolukorra kohta Eestis vaata [Eesti Vabariigi Valitsuse veebilehelt](#) »

KUST KÜSIDA INFOT?

› **Küsimuste korral pöörduge terviseameti poole e-posti teel:** kesk@terviseamet.ee

› ☎ **Kriisinfotelefonilt 1247** saad käitumisjuhised eriolukorras toimetulekuks ja koroonaviirusega seotud küsimustes (24h, tasuta).

› ☎ Tervist puudutavate küsimuste korral helistaga **perearsti nõuandetelefonile 1220** või **+372 634 6630** (saab helistada ka välismaalt).

› ☎ Hingamisraskuse või õhupuuduse korral tuleb helistada **hädaabinumbri 112**.

› ☎ **Konsulaarabi telefonilt 5301 9999** saab välisministeeriumi konsulaarinfot, kui oled välismaal hätta jäänud (24 h).

› Reisi targalt - Välisministeerium 📄



Mida me COVID-19 kohta teame?

Soovitused asutustele

Juhised tervishoiutöötajatele

Desinfitseerimisvahendid

Korduma kippuvad küsimused

Ülevaated päevade kaupa

Teated

Infomaterjalid

MIDA ME COVID-19 KOHTA TEAME?

COVID-19 haigust põhjustab koroonaviirus, mis on geneetiliselt sarnane SARS koroonaviirusele (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus*).

Kõige tõenäolisemalt on uus koroonaviirus SARS-CoV-2 loomset päritolu, kuid uuringud tekitaja algallika ja ülekande viiside kinnitamiseks veel käivad.

COVID-19 sümptomid on mittespetsiifilised ja nende raskusaste võib olla erinev. Haigus võib kulgeda ilma haigustunnusteta, aga samas võib esineda ka raske kopsupõletik, riskirühma kuuluvate inimeste puhul võib haigus halvimal juhul ka surmaga.

Kõige sagedamini esinevateks sümptomiteks on:

- ◆ palavik (89,9%);
- ◆ kuiv köha (67,7%);
- ◆ väsimus (38,1%);
- ◆ röga (33,4%);
- ◆ hingamisraskused (18,6%);
- ◆ kurguvalu (13,9%);
- ◆ peavalu (13,6%);
- ◆ lihas- ja liigesvalu (14,8%);
- ◆ krambid (11,4%);
- ◆ iiveldus ja oksendamine (5,0%);
- ◆ ninakinnisus (4,8%);

- ◆ kõhulahtisus (3,7%);
- ◆ veriköha (0,9%);
- ◆ konjunktiivide ärritust (0,8%).

Enamikel koroonaviirusesse nakatunutest kulgeb haigus kergelt.

Viiruse riskirühma kuuluvad vanemalised ja krooniliste haigustega inimesed, kellel esinevad sagedamini rasked haigusvormid.



Kuidas saan hoida ennast ja teisi viiruste hooajal?

- Peened käed - pesemine ja desinfitseerimine
- Käsi ja nägu puudutamise vältimine
- Kontaktide vältimine
- Ära ole lähel või kaugel, ära hoia
- Tegevustel hoida kindlat vahemaad
- Tegevustel hoida kindlat vahemaad

Tegevuste korral saad nõu parimatelt viirusevastastest ravimite kasutamise kohta. Vajadusel suunatakse kõne hoidukeskusse 112. Täiendavat info koroonaviiruse kohta saad teha kutsudes numbrit 1247.

Mida saan ettevõtte oma töötajate ja klientide kaitsmiseks viiruste hooajal teha?

- Võimalusel vältida oma töötajate ja klientide kokkupuudet
- Riskide vähendamine
- Tegevustel hoida kindlat vahemaad
- Tegevustel hoida kindlat vahemaad

Tegevuste korral saad nõu parimatelt viirusevastastest ravimite kasutamise kohta. Vajadusel suunatakse kõne hoidukeskusse 112. Täiendavat info koroonaviiruse kohta saad teha kutsudes numbrit 1247.

Lihtsad poeskäigu reeglid, mis kaitsevad sind ja teisi

- Hügieeni reeglid
- Hoida vähemalt kahemeetrist vahemaad teiste inimeste ja kaupluste töötajatega
- Käsi pesemine
- Ära puuduta kassa ja muud esemeid

Mõtte ettevõtteid või poesi käsi et poeskäik hulgiks kutsuti

Koos koroonaviiruse vastu! Jätan maski meedikule, selle asemel:

- Peened käed pesemine ja desinfitseerimine
- Ära ole lähel või kaugel
- Kontaktide vältimine
- Ära puuduta kassa ja muud esemeid
- Tegevustel hoida kindlat vahemaad

Tegevuste korral saad nõu parimatelt viirusevastastest ravimite kasutamise kohta. Vajadusel suunatakse kõne hoidukeskusse 112.



Viimati uuendatud 27.03.2020

Kas sellest lehest oli abi?

Kuidas saaksime lehte parandada, et otsitule paremini vastata?

