



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 640 inimesel.** Alates 31. jaanuarist on Eestis tehtud enam kui 9300 koroonaviiruse testi.
- **Enim nakatunuid on analüüside tulemuste kohaselt vanusegrupis 60 eluaastat ja vanemad (29%) ning vanusegrupis 40-49 eluaastat (22%). Vanusegrupis 50-59 eluaastat on testide põhjal nakatunuid 20% ja vanusegrupis 30-39 eluaastat 17%.**
- Eileõhtuse seisuga vajab Eestis uue koroonaviiruse tõttu haiglaravi 48 patsienti, 10 intensiivravil olevat inimest on kriitilises seisus. Haigusest on tervenunud 20 inimest ning surnud 1.
- **25.märtsi pärastlõunal suri Eestis esimese inimese 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.
- 27.märtsil peatas terviseamet COVID-19 nakkuse leviku vältimiseks plaanilise ravi väljaspool riiki kuuluva haiglavõrku. Eraraviasutused ja hambaravikliinikud jätkavad ainult vältimatu abi pakkumist. Plaaniline ravitegevus peatatakse, et tõkestada nakkuse levikut ning hoida kokku isikukaitsevahendeid. Juba alustatud plaanilise ravi lõpuleviimise otsustab arst koos patsiendiga, hinnates eraldi iga üksikut juhtu.
- **Seoses riigis välja kuulutatud eriolukorraga kehtib kõigis sotsiaalhoolekandeasutustes, haiglates ja kinnipidamisasutustes külastuskeeld**, esialgu 1. maini 2020, kui valitsus ei otsusta teisiti.
- **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.
- › **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 varrukate (küünarvarre osa), aga mitte paljast kätt.
- › **Välidi kontakti**
Võimalusel püsi kodus. Kodust väljas liikudes hoi 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).

JUHISED

- › Soovitused kodus isolatsioonis või karantiinis olevale inimesele  (PDF)
- › Kuidas COVID-19 puhangu korral stressiga toime tulla?  (PDF)
- › Soovitused töhusaks 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** »

COVID-19 SÜMPTOMID JA LEVIMINE

- › Tänapäevase info kohaselt on COVID-19 sümptomid sarnased gripi sümptomitega.
- › Viirus võib põhjustada **köha, palavikku ja hingamisraskuseid**.
- › **Viirus levib inimeselt inimesele piisknakkuse kaudu**, peamiselt lähedasel kontaktil nakkuskahtlase inimesega, kellel on nakkusele iseloomulikud sümptomid, eelkõige köha.
- › Viiruse peiteperiood on umbes 2-14 päeva, keskeltläbi 5 päeva.
- › Koroonaviiruste põhjustatud nakkuse esmaseks ennetusmeetmeks on hea käte hügieeni järgimine.
- › **STATISTIKA COVID-19 KINNITATUD HAIGUSJUHTUDE KOHTA:**
 - › [WHO EUROOPA REGIOONIS](#) »
 - › [MAAILMAS](#) »

KUST KÜSIDA INFOT?

- › **Küsimuste korral pöörduge terviseameti poole e-posti teel:** kesk@terviseamet.ee
- › ☎ **Kriisifonefonilt 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 **hädaabinumbrile 112**.
- › ☎ **Konsulaarabi telefonilt 5301 9999** saab välisministeeriumi konsulaarinfot, kui oled välismaal hätta jäänud (24 h).
- › Reisi targalt - Välisministeerium 



Mida COVID-19 kohta teame?

Soovitused asutustele

Juhised tervishoiutöötajatele

Desinfitseerimisvahendid

Korduma kippuvad küsimused

Ülevaated päevade kaupa

Teated

Infomaterjalid

MIDA 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 lõppeda 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, kelle esinevad sagedamini rasked haigusvormid.



Kuidas saan hoida ennast ja teisi viiruste hooajal?

Pese käsi sagedasti ja hoolikalt.
 Kaitse näo, silmi ja suu maskidega.
 Kevadisel hooajal hoida kodus, vältides suure hulgaga inimeste kohtumisi.
 Ära ole lihtsalt viiruste hooajal.
 Terviseamet kaitseb sind viiruste hooajal.

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

Vältida suhtlemist ja kontakti haigete inimestega.
 Hoida vähemalt kahe meetri vahemaad teiste külalistega ja kolleegidega.
 Tööle minna ainult siis, kui sa oled terve ja ei ole haige.
 Kui oled haige, välti kontakti teistega ja ära mine tööle.
 Terviseamet kaitseb sind viiruste hooajal.

Lihtsad poeskäigu reeglid, mis kaitsevad sind ja teisi

Haigena või haigus-
 tunnustega ei ole poe
 külastamine lubatud.
 Hoida vähemalt kahe meetri vahemaad teiste külalistega ja kolleegidega.
 Mütle eelnevalt ostud läbi, et poeskäigu kulgeks kiiresti.
 Desinfitseeri või pese käsi enne ja pärast poeskäiku.
 Ära muudeta, kaupad jagub kõigile.

Koos koroonaviiruse vastu
 Jätan maski meedikule, selle asemel:

Pese käsi sagedasti ja hoolikalt.
 Välti suhtlemist ja kontakti haigete inimestega.
 Kaitse näo, silmi ja suu maskidega.
 Hoida kodus, vältides suure hulgaga inimeste kohtumisi.
 Hoida vähemalt kahe meetri vahemaad teiste külalistega ja kolleegidega.
 Mütle eelnevalt ostud läbi, et poeskäigu kulgeks kiiresti.
 Desinfitseeri või pese käsi enne ja pärast poeskäiku.
 Ära muudeta, kaupad jagub kõigile.



Viimati uuendatud 28.03.2020

Kas sellest lehest oli abi?

Ei Jah

Kuidas saaksime lehte parandada, et otsitule paremini vastata?

Saada

