



## 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.

- ◆ Mida teha, kui kahtlustad, et võid olla nakatunud 2019 aasta koroonaviirusesse? » [\(PDF\)](#)
- ◆ VIDEO: Maski kandmine aitab takistada koroonaviiruse levikut haigestunult tervetele »
- ◆ Loe korduma kippuvaid küsimusi (KKK) »

**Kuidas saan hoida ennast ja teisi viiruste hooajal?**

Pesen käsi regulaarselt ja hoolikalt  
 Köhides ja aevastades katan nina ja suu käsivarrega  
 Kasutatud taskurätti viskan kohe prügikasti  
 Kui olen tõbine või haige, jään koju  
 Haigestumise kahtluse korral väldin kokkupuudet teiste inimestega  
 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](http://terviseamet.ee/et/uuskoroonaviirus)

SOTSIAALMINISTEERIUM TERVISEAMET



## OLUKORD EESTIS

- › **Vabariigi Valitsus kuulutas Eestis välja eriolukorra 1. maini 2020, et tõkestada koroonaviiruse haigus COVID-19 levikut.**
- › **Kokku on Eestis koroonaviirus diagnoositud 679 inimesel.** Alates 31. jaanuarist on Eestis tehtud ligi 10 400 koroonaviiruse testi.
  - › Enim nakatunuid on analüüside tulemuste kohaselt vanusegrupis 60 eluaastat ja vanemad (30%) 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 56 patsienti, 10 intensiivravil olevat inimest on kriitilises seisus. Haigusest on tervenened 20 inimest.
  - › COVID-19 tõttu on Eestis surnud 3 inimest.
    - o 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.
    - o 29. märtsil suri Lääne-Tallinna Keskhaiglas 83-aastane mees ning Saaremaal Valsi hooldekodus 90-aastane kaasuvate haigustega mees.
- › Eestis on viirushaiguse COVID-19 tuvastamise võimekus terviseameti, Tartu Ülikooli Kliinikumi, Synlabi, Põhja-Eesti Regionaalhaigla, Ida-Viru Keskhaigla ja Pärnu Haigla laborites.
- › Enamikul koroonaviirusega patsientidel on kerged sümptomid.
- › **27.märtsil peatas terviseamet COVID-19 nakkuse leviku vältimiseks plaanilise ravi väljaspool riiklikku haiglavõrku.** Eraraviasutused ja hambaravikliinikud jätkavad ainult vältimatu abi pakkumist. Plaaniline ravitegevus peatatakse, et tõkestada nakkuse levikut ning hoida kokku isikukaitselahendeid. 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 varrukast (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)
- ▶ **KÕIK COVID-19 JUHENDMATERJALID, TRÜKISED »**

## 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 sümptomitelega.
- ▶ Viirus võib põhjustada **köha, palavikku ja hingamisraskuseid**.
- ▶ **Viirus levib inimeselt inimesele piisknakkuse kaudu**, peamiselt lähedasel kontaktil nakkuskahtlase inimesega, kellel on nakkusele iseloomuslikud sümptomid, eelkõige köha.
- ▶ Viiruse peiteperiood on umbes 2-14 päeva, keskeltläbi 5 päeva.
- ▶ Koroonaviiruste põhjustatud nakkuse esimeseks ennetusmeetmeks on hea kätehügieeni 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](mailto: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 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%);
- ◆ krabid (11,4%);
- ◆ iiveldus ja oksendamine (5,0%);
- ◆ ninakinnisus (4,8%);
- ◆ kõhulahtisus (3,7%);
- ◆ verikõha (0,9%);
- ◆ konjunktiivide ärritus (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?

- Peened käte, näppurid ja hõõtsud
- Kõhulahtisuse ja oksendamise korral käte pesemine ja desinfitseerimine
- Kõhulahtisuse või oksendamise korral käte pesemine ja desinfitseerimine
- Kõhulahtisuse või oksendamise korral käte pesemine ja desinfitseerimine

Terviseameti korral saad 24/7 parameetri või parameetri haldamiseks (112) helistada või helistada (112) helistada või helistada (112) helistada.

### Mida saan ette võtta oma töötajate ja klientide kaitsmiseks viiruste hooajal teha?

- Viiruste hooajal töötajate ja klientide kaitsmiseks viiruste hooajal teha?
- Viiruste hooajal töötajate ja klientide kaitsmiseks viiruste hooajal teha?
- Viiruste hooajal töötajate ja klientide kaitsmiseks viiruste hooajal teha?
- Viiruste hooajal töötajate ja klientide kaitsmiseks viiruste hooajal teha?

### Liitsad poeskäigu reeglid, mis kaitsevad sind ja teisi

- Haigena või haigusnähtudega ei ole soovitatav käia poes
- Hoida vähemalt kahe meetri vahemaad teiste külalistega poes
- Külalastele ei ole soovitatav käia poes
- Mõtle eelnevalt, mida soovid osta, et vältida poes viibimist
- Desinfitseeri käsi pärast poes viibimist
- Ära muurets, kaupade järgi ei saa

### Koos koroonaviiruse vastu! Jätan maski meedikule, selle asemel:

- Peened käte, näppurid ja hõõtsud
- Viiruste hooajal töötajate ja klientide kaitsmiseks viiruste hooajal teha?
- Kõhulahtisuse või oksendamise korral käte pesemine ja desinfitseerimine
- Kõhulahtisuse või oksendamise korral käte pesemine ja desinfitseerimine

Terviseameti korral saad 24/7 parameetri või parameetri haldamiseks (112) helistada või helistada (112) helistada.



Viimati uuendatud 29.03.2020

Kas sellest lehest oli abi?

Kuidas saaksime lehte parandada, et otsitule paremini vastata?

