

## TERVISEAMETI JUHIS COVID-19 HAIGE LÄHIKONTAKTSELE

Kõik haigestunud isikuga lähikontaktis olnud inimesed peavad jääma koju eneseisolatsiooni. Eelpool toodu kehtib ka olukorras, kus koroonaviirusega kokkupuude on toimunud ümbritseva keskkonna (saastunud pinnad, hooned jne) kaudu.

**Tulenevalt COVID-19 nakkushaiguse maksimaalsest peiteperioodist palume viibida kodus 14 päeva alates lähikontaktist (või kuni 10. päeval tehtud negatiivse analüüsi tulemuse selgumiseni) ning jälgida oma tervislikku seisundit.**

Teavitage esimesel võimalusel oma perearsti enda kokkupuutest COVID-19 haigestunuga. Tervise seisundi halvenemisel teavitage taaskord oma perearsti ning järgige edasisi perearsti juhiseid.

### Käitumisjuhised 14-päevaseks jälgimisperioodiks:

1. Kasutage kaugtöö ja -õppimise võimalust.
2. Äрге lahkuge oma kodust või viibimiskohast:
  - a. v.a igapäevaseks toimetulekuks hädavajaliku hankimiseks;
  - b. v.a arsti kutsel raviasutuse visiidiks;
  - c. v.a teiste isikutega täielikku kontakti vältides õues (pargis, metsas jne) viibimiseks.
  - d. v.a kui 10 päeva pärast TA poolt tuvastatud lähikontakti tehtud SARS-CoV-2 PCR analüüsi tulemus on negatiivne;
3. Järgige terviseohutuse nõudeid:
  - a. peske regulaarselt seebi ja sooja veega käsi ja vajadusel desinfitseerige arvestades, et viirus võib levida saastunud esemetelt;
  - b. vältige kätega näo, silmade, suu ja nina puudutamist;
  - c. tuulutage regulaarselt ruume (vähemalt kaks korda päevas minimaalselt 15 minutit korraga);
  - d. köhimisel/aevastamisel katke nina ja suu paberräti või käsivarrega (kasutatud paber visake kohe ära ja seejärel peske käed).
4. Kui olete sunnitud igapäevaseks toimetulekuks hädavajalikku muretsedes viibima avalikus kohas kandke võimalusel maski.

Täiendavate küsimuste korral tutvu piiranguid kehtestavate õigusaktide ja vajadusel nende seletuskirjadega veebiaadressil [www.kriis.ee/et/hadaolukorra-aegsed-oigusaktid](http://www.kriis.ee/et/hadaolukorra-aegsed-oigusaktid).

**Teadmiseks teiega koos elavatele inimestele. Kui neil ei esine haigussümptomeid, siis ei pea nemad kodus püsima, vaid saavad jätkata oma igapäevase tegevusega.**

Juhul, kui teil või teiega koos elaval inimesel:

1. **tekivad haigussümptomid**, siis helistage esimesel võimalusel perearstile või perearsti infotelefonile 1220;
2. öelge, et olete olnud lähikontaktis COVID-19 nakatunuga;
3. kirjeldage perearstile oma tervislikku seisundit ja järgige arsti juhiseid;
4. kui teie tervis järsult halveneb, siis helistage 112.

Koroonaviiruse alane lisainfo on leitav:

1. Terviseameti leheküljelt [www.terviseamet.ee/et/uuskoroonaviirus](http://www.terviseamet.ee/et/uuskoroonaviirus)
2. Koroonakriisi leheküljelt [www.kriis.ee/et/eriolukord-koroonaviirus](http://www.kriis.ee/et/eriolukord-koroonaviirus)