

Perearstide ja Terviseameti soovitused

Alltoodud soovitused kehtivad kõikide inimeste kohta sõltumata vanusest ja kaasuvatest haigustest.

Lapse tervise eest vastutab lapsevanem, täiskasvanu vastutab oma tervise eest ise. Haridus- ja lasteasutusse naasmiseks perearstikeskus tervistumise tõendeid ei väljasta, samuti ei tehta terveks saamise kinnitamiseks SARS-CoV-2-teste. Haridusasutuses esitamiseks saab lapsele tõendi kirjutada lapsevanem.

Haigena tuleb jääda koju

Ägedate ülemiste hingamisteede viirusnakkuste sümptomite (köha, nohu, kurguvalu, palavik, üldine halb enesetunne, ebatavaline väsimus) tekkimisel peab jääma kohe koju ning võtma esimesel võimalusel ühendust perearstikeskuse või perearsti nõuandeliiniga 1220, kust antakse edasised juhised.

Nohu ja köha

Kerge nohu või köhaga võib käia koolis, kui õpilane on mõnest hooajalisest nakkushaigusest paranenud, tema enesetunne on üldiselt hea, aga jäänud on kerge jääkköha või -nohu.

Kui ei ole selge, kas tegemist on nakkusliku või mittenakkusliku seisundiga, tuleb nõu pidada perearstikeskusega.

Kroonilised haigused

Kroonilised haigused nagu astma ja allergia võivad põhjustada nohu ja köha, ent sel juhul üldiselt

koju jääma ei pea. Reeglina on sellised kroonilised haigused varasemalt teada ning lapsevanem saab vajadusel kirjutada ise tõendi, kus ta kinnitab, et lapse sümptomid ei ole nakkusohtlikud. Kroonilise haiguse esinemise kohta eraldi arstitõendit ei väljastata.

Väga oluline on kõikide inimeste vastutustundlikkus, sh tuleb tagada see, et kroonilise haigusega last/täiskasvanut tema haiguse tõttu ei diskrimineeritaks.

Eneseisolatsiooni nõuded

Isolatsioonis viibides on välistatud ka huviringides, kaubanduskeskustes jm viibimine. Isolatsioonikohustuse kestus on määratud Vabariigi Valitsuse korraldustega.

Kui haigestunu ei ole nõus SARS-CoV-2 testi tegema, on eneseisolatsiooni kriteeriumid samad, mis SARS-CoV-2-positiivsel inimesel.

Juhul, kui COVID-19 diagnoos leiab kinnitust, jäävad eneseisolatsiooni nii haigestunu kui tema

lähikontaktset. Lähikontaktset peavad jääma koju 14 päevaks ja seda loetakse alates lähikontakti esimesest päevast. Lähikontaktsete väljaselgitamise korraldab Terviseamet, kaasates selleks kooli.

Lähikontaktiga on tegemist, kui inimene:

- elas samas majapidamises COVID-19 haigega;
- on olnud füüsilises lähikontaktis COVID-19 haigega vähemalt 15 minutit ja vähem kui 2 meetri kaugusel;
- on olnud otseses kontaktis COVID-19 haige eristega ilma kaitsevahendeid kasutamata (nt on tema peale kõhitud, on katsunud kasutatud salvrätti paljaste kätega);
- on viibinud COVID-19 haigega ühes ruumis (nt klassiruumis, nõupidamisruumis, haigla ooteruumis jne) vähemalt 15 minutit ja vähem kui 2 meetri kaugusel.

Kui inimesel on SARS-CoV-2 test positiivne:

- Isolatsioon kestab tavaliselt 14 päeva.
- Isolatsiooni peavad jääma ka kõik haigestunuga koos elavad inimesed ja lähikontaktset.

- Isolatsiooni lõpetamiseks peab viimasest palavikust olema möödunud vähemalt 72 tundi ja muud ägedad haigussümptomid peavad olema taandunud. Isolatsiooni lõpetab arst, hinnates patsiendi tervislikku seisundit. NB! Kordustesti paranemise kinnitamiseks ei tehta.

Kui inimesel on SARS-CoV-2 test negatiivne, kuid esinevad haigussümptomid:

- Negatiivse SARS-CoV-2-testi tulemustega inimesed käituvad nii, nagu tavapärase haigestumise korral.
- Kui enesetunne on piisavalt hea, et osaleda töö/kooli/lasteaia tegevustes, võib täiskasvanu minna tööle ja laps lasteaeda või kooli.
- Pärast viirushaiguse põdemist võib esineda mõningal määral jääkköha või -nohu, mille taandumist ei ole vaja tööle, kooli või lasteaeda naasmiseks oodata. Oluline on lähtuda enesetundest ja vajadusel perearstikeskusest saadud soovitudest.

Käitumisjuhised SARS-CoV-2- positiivse inimese lähikontaktsele:

- Eneseisolatsioon 14 päeva.
- Kui haigussümptomid puuduvad, siis testi ei tehta (v.a juhul, kui Terviseamet otsustab teisiti).
- Kui haigussümptomeid ei teki, võib eneseisolatsiooni lõppedes naasta tavapärase elukorralduse juurde.
- Kui haigussümptomid tekivad, tuleb ühendust võtta perearstikeskusega või helistada perearsti nõuandetelefonil 1220.
- Kui tekivad sümptomid ja SARS-CoV-2 test osutub positiivseks, algab eneseisolatsiooni päevade arvestus otsast peale.

Olulised tegevused, kui inimene haigestub haridusasutuses viibides

Haigestunud töötaja peab teavitama asutuse juhtkonda. Õpilane peab haigestunnuste korral pöörduma õpetaja või kooliõe poole, kes teavitab lapse haigestumisest asutuse juhtkonda. Õpilase haigestumisest informeeritakse tema vanemaid. Sõltuvalt lapse vanusest saadetakse haigestunu koju või isoleeritakse teistest õpetaja/kooliõe järelevalvel lapsevanema saabumiseni, kasutades selleks sobivat ruumi.

Haigestunule ja temaga tegelevale täiskasvanule antakse kirurgiline mask, oluline on jälgida, et mask paigaldatakse õigesti.

Kui haigestunu tervise seisund muutub ohtlikuks (kiire palavikutõus, valu rindkeres, õhupuudus, väga tugev muu valu vm) ja haigestunu tunneb end väga halvasti, tuleb helistada 112.

COVID-19 leviku pidurdamise seisukohalt on oluline, et haigestunu (õpilase puhul tema vanem või seaduslik esindaja) teavitaks haridusametust, kui COVID-19 diagnoos leidis kinnitust. Asutus teavitab juhtunust selle klassi või rühma liikmeid (ja vanemaid). Teavituse koostamisel tuleb olla delikaatne, mainimata haigestunu nime jm andmeid, mis teda äratuntavaks teeks. Terviseameti

regionaalosakond võtab õppeasutusega ühendust ja teavitab kinnitatud diagnoosist ning selgitab välja lähikontaktid koostöös asutuse ja kooliõega.

Haigestunuga lähikontaktis olnud inimesed peavad jääma eneseisolatsiooni. Sel perioodil saab korraldada distantsõpet.

Ülejäänud õppijad jätkavad tavapärase eluga, jälgides samal ajal oma tervist. Sümptomite ilmnemisel tuleb võtta kohe ühendust perearstikeskusega.

COVID-19 klassis või õpperühmas

Kui klassis või õpperühmas on kellelgi tuvastatud haigestumine COVID-19 haigusse, tuleb suunata kõik lähikontaktid kaheks nädalaks eneseisolatsiooni ja kodusele distantsõppele.

Klassi/rühma distantsõppele suunamine toimub vajadusel koostöös Terviseametiga.

Oluline on teada, et COVID-19 haigega lähikontaktis olnud inimestega omakorda lähikontaktis olnud inimestel suurenenud riski haigusse nakatuda ei ole ning kontaktid isolatsiooni jääma ei pea.

Koolijuhi õigused ja vastutus

Koolijuht peab otsuste tegemisel juhinduma õigusaktides sätestatud nõuetest ja pädevuse piiridest. Otsused õppetöö muutmiseks peavad olema proportsionaalsed ja sobivad koolipere tervise kaitseks.

Kuna koolil on kohustus tagada kõigi koolis viibijate tervise ja turvalisuse kaitse, on põhjendatud juhtudel võimalik suunata laps koju ravile või distantsõppele.

Otsus peab tuginema olukorra adekvaatsele hinnangule. Ära tuleb kuulata lapse ja vanema selgitused ja seisukoht ning neid otsustamisel arvestada või põhjendada, miks neid arvesse ei võeta.

Otstarbekas on kaasata kooli tervishoiutöötaja, paluda vajadusel lapsevanemal konsulteerida perearstiga jne. Koju saatmise otsust ei saa teha (klassi)õpetaja ainuisikuliselt. Lapse tervislikku seisundit saab lõplikult siiski hinnata tervishoiutöötaja (kooliõde või perearst). Soovitame

haridusasutustel leppida kokku selge tegevuskäigu ning teavitada sellest nii koolitöötajaid, lapsi kui lapsevanemaid.

Asutuse sulgemise üle otsustavad Terviseamet ja pidaja

Kui haridusasutuses on COVID-19 haigus, hindab Terviseamet olukorda ning kaalub tarvitusele võetavaid meetmeid (sh asutuse sulgemise vajadust) lähtudes iga juhtumi eripärast, võttes muu

hulgas arvesse piirkonna epidemioloogilist olukorda. Sulgemine tähendab üldjuhul õppetöö jätkamist distantsilt. Kui haridusasutuse piirkonnas on tuvastatud kohapealne COVID-19 levik, annab

tegutsemispuuniseid Terviseamet, lähtudes piirkonna epidemioloogilisest olukorrast.

„Nakkushaiguste ennetamise ja tõrje seaduse” alusel otsustab nakkushaiguse epideemilisest levikust tuleneva ohu üle Terviseamet. Kooli või lasteasutuse pidaja võib ajutiselt sulgeda enda juhitava

asutuse, kooskõlastades selle Terviseametiga. Terviseametil on lisaks haridusasutuste ajutisele

sulgemisele õigus nõuda desinfektsiooni või puhastuse läbiviimist ning inimeste terviseuuringute korraldamist ja nakkushaiguse diagnoosimist. Kui meetmete ja piirangute kohaldamine toob kaasa olulise ühiskondliku või majandusliku mõju, kehtestab need Vabariigi Valitsus korraldusega.

Olulisemad ennetusmeetmed

Nakkushaiguste ennetamiseks on oluline hea kätehügieen eeskätt läbi korraliku kätepesu voolava vee ja seebiga. Kaaluda võib käte desinfitseerimisvahendite paigaldamist klassidesse ja/või liikumisteedele, kuid sealjuures tuleb veenduda, et tagatud oleks kemikaaliohutus – st vahendeid

kasutatakse eesmärgipäraselt ja korrektselt. Samuti olla teadlik, et liigne käte desinfitseerimine võib nahka kahjustada. Seetõttu on soovitatav paigaldada kätepesu- ja desinfitseerimiskohtadesse

kätekreemid. Lisaks kätehügieenile on oluline, et ruumides oleks hea ventilatsioon ning korraldatud oleks regulaarne pindade märgpuhastus. Terviseameti puhastus- ja desinfitseerimissoovitused leiab siit: <https://www.terviseamet.ee/et/COVID-19-trukised#JUHENDID>.

Vajalike isikukaitsevahendite tagamise eest vastutab haridusasutuse pidaja. Üldjuhul ei ole lasteasutustes maski kandmine vajalik (v.a haiguskahtlusega ja nendega tegelevad isikud). Juhendi maski kasutamiseks leiab siit:

https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/Nakkushaigused/Trukised/facemas k-infographic_et.pdf.

Kontaktide vähendamine

Haridusasutustel on tungivalt soovitatav korraldada õppetöö jm tegevus selliselt, et vähendada kontakte inimeste vahel. Selleks saab kasutada õppekabinettide süsteemi asemel koduklasse,

kaaluda rohkem õuesõppe ja ka osaliselt distantisõppe läbiviimist (päevade kaupa, osades ainetes vmt). Vanemate klasside õpilastele võib näiteks planeerida kord nädalas õppetöö e-õppena. Samuti soovitame korraldada söögivahetunnid, kehalise kasvatus tunnid jms selliselt, et vähendada gruppide vahelisi kokkupuuteid.

Õpilaste füüsiliste kontaktide vähendamiseks on võimalik ka alustada õppetööd ja pidada vahetunde eri klassidel erinevatel aegadel, teha mõned vahetunnid pikemad, võimaldada noorematel

kooliastmetel minna õue jms. Erinevates õppehoonetes tegutsevate asutuste puhul tuleb läbi mõelda, kuidas saab vähendada ruumide riskasutust.

Saabumine välismaalt

Tulles välisreisilt riskipiirkonnast, kus nakkuskordaja on kokkulepitud kordajast suurem

1. Tuleb jääda kaheks nädalaks eneseisolatsiooni või
2. kohe pärast riskipiirkonnast saabumist pöörduda SARS-CoV-2 testimisele:
 - kui testitulemus on negatiivne, tuleb õppijal jääda eneseisolatsiooni 7 päevaks;
 - testi korratakse vähemalt 7 päeva pärast esimese testi tulemuse teada saamist;
 - kui ka siis on SARS-CoV-2 testi tulemus negatiivne, võib naasta tavaellu;
 - kui test on positiivne, tuleb lähtuda ülaltoodud eneseisolatsiooni nõuetest.

Välisriikidest tulnud inimesed leiavad ajakohase info riikide nakkuskordajate ja liikumispiirangute kohta Välisministeeriumi kodulehelt: <https://vm.ee/et/teave-riikide-ja-eneseisolatsiooninouete-kohtaeuroopast-saabujatele>.

Inimesed, kelle lähikondlased on saabunud riskipiirkonnast, eneseisolatsiooni jääma ei pea.