

Soovitame kindlasti püsida vähemalt 14 päeva kodus, kui teil on kas:

1) palavik

2) hiljuti tekkinud kuiv köha

Need on koronaviirusega haigestumise korral iseloomulikud nähud, kuigi samad kaebused võivad esineda ka teiste viirushaiguste korral. Analüüside tegemise vajaduse otsustab arst vastavalt Teie haiguse raskusele ja hetkel kehtivale Terviseameti juhendile. Enamik haigusjuhte kulgevad kergete sümptomitega ning arsti sekkumist ei vaja. Ravi sõltub haiguse sümptomite raskusest, mitte analüüsi tulemusest.

Andke kindlasti teada, kui Teil või Teie lapsel on püsinud kõrge palavik üle 38,5°C üle 72 tunni (st üle kolme päeva) - hetkel levivad ka mitmed muud nakkushaigused, mis võivad vajada tervishoiutöötaja poolset hindamist või ravi alustamist.

Ärge tulge perearstikeskusesse, kui Teile pole antud kindlat vastuvõtu kellaega. EMOsse pöörduge ainult äärmisel vajadusel. Apteegis käige ainult siis, kui on hädavajalik, võimalusel laske ravimid tuua tervetel inimestel. Planeerige oma ravimite vajadus ette: kodus peaks olema kahe nädala varu igapäevaseid ravimeid, samuti koduse esmaabikapi varu palaviku langetamiseks ja köha leevendamiseks.

Küsimuste tekkimise korral palume kontakteeruda perearstikeskuse e-maili või telefoniga. Telefonikontakte on väga palju, mistõttu liinid võivad pidevalt kinni olla. Püüame vastata kõigile soovijatele.

Kindlasti peaks perearstikeskusega ühendust võtma, kui Te ei suuda kodus sümptomitega ise toime tulla või seisund halveneb. Alarmeerivad on hingamisraskus, õhupuudustunne ja valu rinnus - siis peaks esimesel võimalusel perearstikeskusega ühendust võtma.

Praegu kutsume inimesi vastuvõtule ainult pereõe või perearsti otsuse alusel. Iga patsiendile pannakse kindel vastuvõtu kellaeg, millest palume kinni pidada ja mitte hilineda ega tulla liiga vara. Teeme kõik, mis võimalik, et nakkushaiguste sümptomitega ja muude haigustega patsiente keskusesse samal ajal mitte lubada ning selleks on vaja kõikide patsientide koostööd.

Ülemiste hingamisteede tavaliste viirushaiguste korral esineva komplekti korral (köha, nohu, kurguvalu, palavik) soovitame kasutada kas paratsetamooli või ibuprofeeni, köha leevendamiseks inhalatsioone füsioloogilise lahusega inhaleerimisaparaadist, loputada nina füsioloogilise lahusega, kurguvalu korral kasutada valuvaigistavaid imemistablette või astelpajuõli.

Hetkel koronaviirushaigusele ravi ei ole. Enamasti leevenevad sümptomid ise nii, nagu teistegi ülemiste hingamisteede haiguste korral. Antibiootikumid viirushaiguste, seal hulgas koronaviiruse puhul ei aita. Toetavate meetmete eesmärgiks on haigussümptomeid vähendada, et kehal oleks parem viirusega võidelda. Kodus peaksite püsima nii kaua, kuni olete täiesti paranenud ja Teil on perearsti /pereõe luba/kinnitus.

Soovitused viirushaigusesse nakatumise vältimiseks:

1) Peske regulaarselt käsi seebi ja veega vähemalt 20 sekundit järjest

- 2) Peske alati käsi, kui jõuate koju või tööle
- 3) Kasutage desinfitseerivaid geele siis, kui seep ja vesi ei ole kättesaadavad
- 4) Katke alati aevastamisel ja köhimisel suu ja nina ühekordse salvräti või varrukaga - ärge katke suud kätega. Kasutatud salvrätid peab kohe ära viskama ning käed esimesel võimalusel ära pesema.
- 5) Proovige vältida kontakti inimestega, kes ei ole terved.
- 6) Jälgige, et Te ei katsuks kätega oma silmi, suud ja nina.
- 7) Kui te olete vanavanem, ärge võtke lapselapsi enda juurde hoida ning kui te olete lapsevanem, ärge saatke lapsi vanavanemate juurde - lastel kulgeb viirushaigus reeglina kergelt, kuid ohustatud on just vanemad inimesed.
- 8) Kontakteeruge telefonitsi oma vanemate sugulaste, tuttavate ja sõpradega ning tehke kindlaks, kas neil on kõik eluks vajalik kodus olemas ning soovitage neil võimalusel kodus püsida ka siis, kui neil haigusnähte ei esine.

Vaimse tervise kaitsmiseks piirake ärevust või stressi tekitavate uudiste vaatamist, kuulamist või lugemist. Otsige informatsiooni ainult usaldusväärsetest allikatest ja eeskätt selleks, et saada juhiseid edasiste tegevuste planeerimise ning iseenda ja oma lähedaste kaitsmise kohta. Vaadake uudiseid kindlatel aegadel päeva jooksul, üks või kaks korda. Ehmatav ja praktiliselt lakkamatu uudisvoog käimasoleva pandeemia kohta muudab lõpuks igaühe murelikuks.