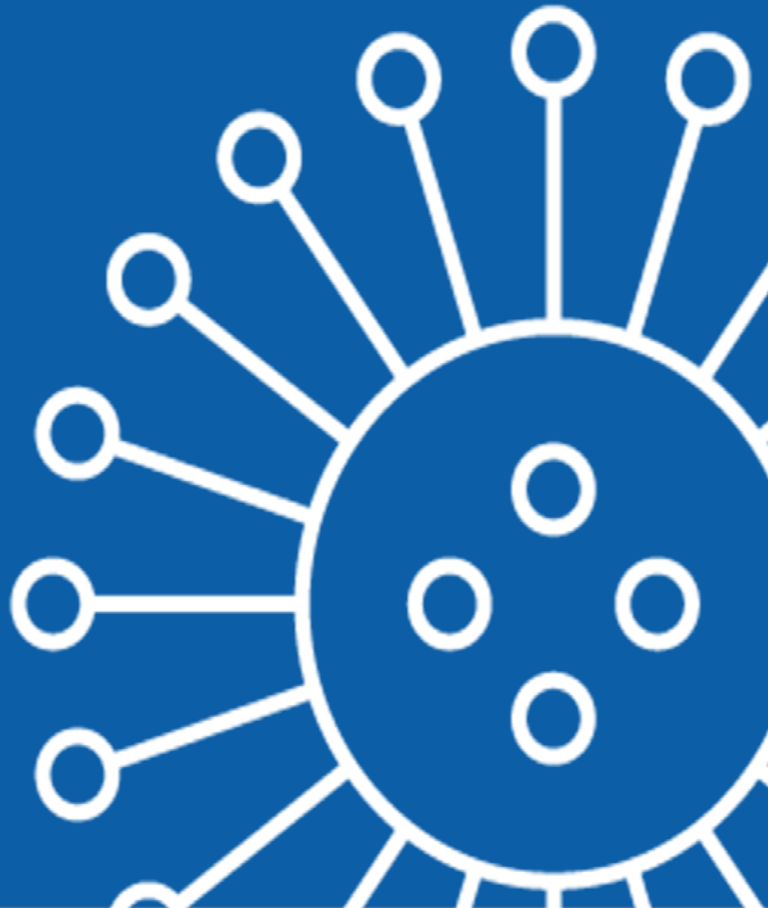


Koroonaviirus (Covid-19) juhend

EESTI / ESTONIAN

Need nõuanded põhinevad NHS-i soovitustel ja informatsioonil ning on nõuanded kõigile Ühendkuningriigis, olenemata nende päritolu riigist.

Version 7 [10.08.2020]



Sisu

Mis on koroonaviirus (Covid-19) ja kuidas vältida haigestumist?

Mida teha, kui sul esinevad sümptomid?

Isolatsiooni juhend võimaliku koroonaviiruse nakkusega majapidamistele.

Kui kaua isolatsioonijuhiseid järgida?

Millal tuleks ühendust võtta NHS 111-ga?

Kuidas võtta NHS 111-ga ühendust?

Mida teha, kui on mure immigratsiooni olukorra pärast?

Mida teha, et aidata koroonaviiruse levikut peatada?

Mis on Koroonaviirus (Covid-19) ja kuidas vältida haigestumist?

COVID-19 on uus haigus, mis võib mõjutada kopse, hingamisteid ja muid organeid. Seda põhjustab viirus nimega Koroonaviirus.

Selleks, et vältida haigestumist peaks vältima füüsilist kontakti inimestega kellega koos ei elata ja järgima soovituslikke hügieeni meetmeid nii palju kui võimalik. See kehtib igas vanuses inimeste kohta – isegi kui sul ei ole ühtegi viiruse sümptomit ega muid terviseprobleeme.

- **Ühistranspordi kasutamine:**

Peaksite vältima ühistranspordi kasutamist nii palju kui võimalik ning proovima liikuda jalgsi, ratta või autoga. Kui peate kasutama ühistransporti, siis proovige vältida tipptunni ajal liikumist ja hoidke füüsilist vahemaad. Ühistranspordis peab kandma maski.

On oluline, et järgiksite neid juhiseid. Juhiste eiramine võib kaasa tuua rahatrahvi.

- **Töö jätkamine:**

Peaksite töötama kodus, kui see on võimalik. Kui peate minema tööle, peaksite kontrollima, et Teil ja perekonnaliikmetel ei oleks sümptomeid. Kui kellegil pole sümptomeid, võite naasta tööle kui säilitate füüsilise vahemaa 2 meetrit ja pesete või desinfitseerite sageli käsi.

Ohutusmeetmete ja isikukaitsevahendite olemasolu kohta töökohas saate küsida tööandjalt.

Vajadusel aitab politsei ja armee tagada rahvatervise meetmete jõustamist, samuti toidu ja muude esmatarbekaupade toimetamise inimestele, kes on riskigupis.

Sotsiaalsete kogunemiste reegleid on leevendatud valitsuse poolt, kuid kohalikud piirangud võidakse kehtestada kui positiivsete koroonaviiruste juhtude arv kasvab teatud linnajaos. Hoidke end kursis kohaliku omavalitsuse poolt määratud piirnagutega, mis võivad Teile kehtida.

Mida teha kui sul esinevad sümptomid?

Kui sul on:

- kõrge palavik – su keha on kuum nii rindkerel, kui ka seljal, või
- uus pidev köha – see tähendab, et oled hakanud pidevalt köhima, või
- maitse- või lõhnataju kaotus või muutus (anosmia) – kui sa ei tunne lõhna või maitset, või kui lõhnad või maitset on teistmoodi, kui tavaliselt.

Pead järgima neid samme nii kiiresti kui võimalik:

Isoleerima ennast: jää 10 päevaks koju ja järgi, [isolatsiooni juhendit võimaliku Koroonaviiruse nakkusega majapidamistele](#). Teised inimesed sinu majapidamisest, või inimesed kellega oled kokku puutunud, peavad isoleerima end 14 päeva.

Testige end Koroonaviiruse sümptomite puhul esimese 5 päeva jooksul:

Sümptomite puhul saavad kõik testida end tasuta, et välja selgitada kas neil on Koroonaviirus. Testimise viise on 2. Test võidakse saata koju, või saab minna kohalikku testimispunkti. Testi tulemused saadetakse sõnumi, emaili või telefoni teel.

Selleks, et broneerida testi tegemine või tellida test koju külastage netilehekülge:

<https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>

Kui puudub ühendus internetiga, siis **Inglismaal, Walesis ja Põhja-Iirimaal** elades tuleks helistada numbrile 119 ja **Šotimaal** 0800 028 2816

Kui testi vastus on positiivne: peab järelejäänud 10 päeva isoleerimise päevad läbi tegema, ning inimesed kellega elad, või kellega oled kokku puutunud, peavad oma järelejäänud 14 isoleerimis päeva läbima.

Jälgimisteenus sinu rajoonis võtab ühendust, et peatada viiruse levik teistele. Küsitakse kus olete viibinud ja kellega olete olnud lähedases kontaktis. See on vajalik selleks, et välja selgitada, kes peavad isoleerima ja koju jääma 10 või rohkemaks päevaks.

Kui testi tulemus on negatiivne: võid lõpetada isoleerimise, kui tunned end hästi ja rohkem sümptomeid ei esine. Inimesed kellega koos elad või kellega oled olnud lähikontaktis, võivad samuti isoleerimise lõpetada.

Isolatsiooni juhend võimaliku koroonaviiruse nakkusega majapidamistele



Ära mine tööle, kooli, perearsti keskusesse, apteeki või haiglasse



Kasutage erinevaid seadmeid või puhastage need pärast kasutamist



Vältige lähedast kontakti teiste inimestega



Lase toit ja ravimid koju tuua



Ärge võtke vastu külalisi



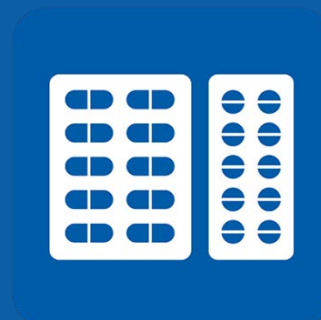
Kui võimalik magage üksi



Peske käsi regulaarselt



Jooge piisavalt vett



Sümptomite leevendamiseks võtke paratsetamooli

Küsi Koroonaviiruse testi koheselt, kui tekivad sümptomid (testi peab tegema esimese 5 päeva jooksul): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. Peate andma kontaktandmed ja omama toimivat telefoni, et saada testi tulemused tekstsõnumiga. Lisainformatsiooni leiate: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

Kui kaua isolatsioonijuhiseid järgida?

- Kõik kellel on sümptomid peavad koju jääma ja isoleerima vähemalt 10 päeva.
- Kui elad koos teiste inimestega peavad nad isoleerima vähemalt 14 päeva, et vältida viiruse levikut väljaspool majapidamist.
- Kui aga kellegil sinu majapidamises on sümptomid, siis peavad nad jääma koju ja isoleerima 10 päeva alates esimesest sümptomi päevast. Isegi, kui see tähendab, et nad on kodus kauem kui 14 päeva.
- Kui sa elad kellegagi, kes on 70 aastane või vanem, kellel on raskendatud tervises seisund, on rase, või kellel on nõrgestatud immuunsüsteem, proovige neile leida teine koht kus olla 14 päeva.

Millal tuleks ühendust võtta NHS 111-ga?

- Kui tunned ennast nii halvasti, et ei saa tavapäraseid toiminguid teha, nagu näiteks vaadata telekat, telefoni kasutada, lugeda või voodist välja saada.
- Kui tunned, et ei saa kodus sümptomite leevendamisega hakkama.
- Sinu olukord halveneb.

Kuidas võtta NHS 111-ga ühendust?

Võib kasutada NHS 111 Koroonaviiruse veebiteenust (<https://111.nhs.uk/covid-19>), et välja selgitada kuidas peaksid edasi toimetama. Kui puudub võimalus veebiteenuse kasutamiseks, siis helistage numbrile 111 (sellele numbrile helistamine on tasuta). Tõlgi saamiseks vastake kõikidele küsimustele 'Yes'.

Mida teha, kui on mure immigratsiooni olukorra pärast?

Inglismaad külastavad isikud, ja need kes elavad UK-s ilma loata, **ei pea** maksta:

- Koroonaviiruse testimise eest (isegi, kui test on negatiivne)
- Koroonaviiruse ravi eest – kui aga pärast ravi alustamist tuleb test tagasi negatiivne, siis võidakse makset nõuda jätkuva ravi eest
- Laste eest, kel areneb multisüsteemne põletikuline sündroom

Immigratsiooni kontrolli pole vaja teha, kui ainult testitakse või ravitakse COVID-19.

Mida teha, et aidata Koroonaviiruse levikut peatada?

- Tuleb tihedalt käsi pesta seebi ja veega ja vähemalt 20 sekundit
- Järgi juhiseid kuidas jääda valvsaks
- Olenevalt piirkonnast, järgida maskide soovituslikku kasutamist ja hoida 2 meetrist vahet inimestega, kellega koos ei elata

Rohkem informatsiooni:

- NHS juhend <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO juhend: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>