

# Meelespea patsiendile COVID-19 leviku vältimiseks

Eesti Perearstide Selts on koostanud tegevusjuhendi inimestele, kellel ilmnevad ülemiste hingamisteede ägedale viirushaigusele omased sümptomid. Tekkinud haiguspuhangud näitavad ilmekalt, kui oluline on iga üksiku inimese teadlikkus ja vastutustunne kogukonna ees. See, milliseks kujuneb COVID-19 levik Eestis sügisel, sõltub otseselt igast inimesest ja mõjutab meie kõigi tervist.

## MIDA TEHA, KUI TUNNED, ET OLED HAIGESTUNUD?

### Haigena püsi kodus!

Eneseisolatsioon on vajalik ka siis, kui Sul on väga kerged hingamisteede ägeda viirushaiguse sümptomid või vaid üks sümptomitest (näiteks köha, nohu, kurguvalu, palavik).

### Võta ühendust oma perearstikeskusega, et Sind suunataks testimisele.

Ära keeldu testimisest! Kui selgub, et Sul on COVID-19, on väga oluline, et enda suhtes saaksid tähelepanelikud olla ka need inimesed, kes Sinuga lähedalt kokku puutusid. Lähikontaktiks loetakse olukorda, kus inimesed on 15 minuti vältel teineteisele lähemal kui 2 meetrit. Need inimesed peavad oma tervise suhtes tähelepanelikud olema ja sümptomite ilmnemisel kohe oma perearstikeskusega ühendust võtma.

### Kui Su terviseseisund vajab täpsustamist, võidakse Sind kutsuda perearstikeskusesse vastuvõtule.

Ära karda minna, perearstikeskuses hoolitsetakse selle eest, et nakkusohtlikud ja ilma tõenäolise nakkuseta inimesed kokku ei puutuks. Haigena kodust väljaspool liikudes kanni maski, järgides seejuures õige maskikandmise reegleid!

### Perearstid suunavad testimisele haigussümptomitega inimesi meditsiinilise näidustuse olemasolul.

Sümptomiteta inimesi perearstid testimisele ei suuna. Kui testimine on vajalik töö tõttu, korraldab testimise tööandja või leiab inimene testimisvõimaluse, makstes selle eest ise.

### Pea meeles, et kuni lõpliku diagnoosini, mille saad perearstilt pärast uuringuid või testimist, ei saa olla kindel, millise viirusega on tegu.

Sümptomite väljaselgitamisel ja patsiendi seisundi hindamisel saadud esmast infot ei tohi tõlgendada kergekäeliselt. Haigusnähtudega püsi kodus, sõltumata diagnoosist! Vahel võib test anda valenegatiivse tulemuse, st inimene on nakkusohtlik, aga test seda ei näita.

### Kodus tuleb püsida seni, kuni oled terveks saanud või kuni perearst on öelnud, et Sa pole enam nakkusohtlik.

Kui enesetunne ja töö iseloom seda võimaldavad, võib loomulikult teha kaugtööd.

### Köhal ja/või nohul on peale nakkushaiguste ka muid põhjuseid ning seetõttu ei pruugi köhiv või aevastav inimene olla tingimata nakkusohtlik.

Seetõttu ära kritiseeri inimest, kes avalikus kohas nuuskab, köhib või aevastab, kui ta järgib hügieenireegleid.

Iga inimene vastutab oma tervisekäitumise eest ise. Tuleb mõista, et iga üksikisiku käitumine mõjutab meid kõiki. Olgem hoolivad ja vastutustundlikud!

