

## Koroonaviirus (Covid-19) juhend

### EESTI/ ESTONIAN

COVID-19 on uus haigus, mis võib mõjutada kopsu ja hingamisteid. Seda põhjustab viirus nimega koroonaviirus.

Selleks, et aidata kaasa viiruse leviku peatamisele, peavad kõik koju jääma.

See kehtib igas vanuses inimeste kohta – isegi kui sul ei ole ühtegi viiruse sümptomit ega muid terviseprobleeme.

Kodust võib lahkuda ainult järgmistel juhtudel:

- et osta esmatarbekaupu – ainult siis, kui see on hädavajalik
- et teha ühte sorti trenni päevas: näiteks joosta, jalutada või jalgrattaga sõita kas üksi või inimestega, kellega sa koos elad
- meditsiinilistel põhjustel: näiteks apteeki minekuks või selleks, et abivajajale esmatarbekaupu viia
- et sõita tööle ja tagasi – aga ainult juhul, kui see on tingimata hädavajalik

Kui sul on:

- kõrge palavik – rind või selg on katsumisel kuum
- uus lakkamatu köha – see tähendab, et oled hakanud korduvalt köhima,

peaksid koju jääma ja järgima isolatsiooni juhiseid majapidamisele, kus on potentsiaalne koroonaviiruse nakatumine.

Enam kui kahe inimese kogunemised avalikes kohtades – kaasa arvatud religioossed kogunemised (välja arvatud matused) – on keelatud. Selle juhise järgimine on väga tähtis, rikkumise korral ootab rahaträhv £30 – £1000.

Võimalik, et politsei, immigratsiooniametnikud ja armee aitavad kaasa avalikkuse tervisemeetmete jõustamisele, ning tagamaks, et toit ja teised esmatarbekaupad abivajajateni jõuavad.

Koroonaviiruse tõttu on ajutiselt peatatud raporteerimine immigratsiooni kautsjoni tingimusena. Järgmine raporteerimise kuupäev saadetakse SMSiga. Rohkem informatsiooni varjupaigasüsteemi muutuste kohta leiab siit: <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

## Kes kuuluvad koroonaviiruse riskigruppi

Igaüks võib koroonaviirusesse raskelt haigestuda, kuid mõned inimesed on suurendatud riskiohuga.

Näiteks on suurem oht haigestuda, kui:

- sul on olnud elundisiirdamine
- saad teatud tüüpi vähiravi
- sul on vere- või luuüdivähk, näiteks leukeemia
- sul on raskekujuline kurguhaigus, näiteks tsüstiline fibroos või raskekujuline astma
- põed haigust, mis muudab sind viirustele vastuvõtlikumaks
- võtad immuunsüsteemi nõrgendavaid ravimeid
- oled rase ja põed raskekujulist südamehaigust

Kui arvad, et kuulud mõnda neist riskigruppidest ja sa ei ole oma tervishoiuasutuselt pühapäevaks, 29. märtsiks 2020 kirja saanud ning perearst ei ole sinuga ühendust võtnud, peaksid oma murega perearsti või haigla ravitöötaja poole pöörduma. Kui sul ei ole perearsti, võta abi saamiseks ühendust DOTW UK: **0808 1647 686** (helistamine sellele numbrile on tasuta) või saada meil [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

## Kuidas riskigruppi kuulujad ennast kaitsta saavad

Kui kuulud koroonaviiruse riskigruppi, saad kasutusele võtta lisa ettevaatusabinõud, et vältida nakatumist.

Siia alla käib:

- kodust mitte lahkumine – sa ei tohiks minna välja poodi, apteeki ega trenni tegema
- kui vähegi võimalik, hoia kodus enda ja teiste inimeste vahel distantsi vähemalt 2 meetrit (3 sammu)

Palu sõbral, pereliikmel või naabril sulle süüa ja ravimeid tuua. Need tuleks jätta ukse taha.

Kui sul on vaja esmatarbekaupade, nagu näiteks toit, kohaletoimetamisel abi, võid end [registreerida koroonaviiruse abi saamiseks](#).

Rangelt soovituslik on, et püsiksid kogu aeg kodus ja väldiksid igasugust näost näkku kontakti vähemalt 12 nädalat alates kirja saamise päevast.

**[Kui kuulud koroonaviiruse riskigruppi, loe GOV.UK lehelt põhjalikumaid nõuandeid, kuidas ennast kaitsta.](#)**

## Isolatsiooni juhend võimaliku koroonaviiruse nakkusega majapidamistele



Ära mine tööle, kooli, perearsti juurde, apteeki ega haiglasse



Ära kasuta samu seadmeid või puhasta need pärast kasutamist



Välidi lähedast kontakti teiste inimestega



Lase toit ja ravimid endale koju tuua



Ära võta vastu külalisi



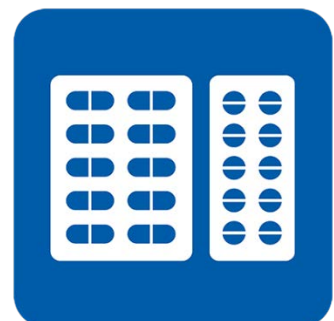
Kui võimalik, maga üksi



Pese käsi regulaarselt



Joo piisavalt vett



Võta parasetamooli, et sümptomeid leevendada

Lisainformatsiooni leiad siit: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## Kui kaua isolatsiooni juhendit järgida?

- Kõik, kellel esinevad sümptomid, peaksid vähemalt 7 päeva kodus olema ning isoleeruma.
- Kui elad koos teiste inimestega, peaksid nad vähemalt 14 päevaks koju jääma ja isoleeruma, et ära hoida viiruse levitamist väljaspool kodu.
- Kui kellelgi teie kodus ilmnevad sümptomid, siis peaksid nad koju jääma ja isoleeruma veel 7 päevaks alates päevast, mil sümptomid ilmnesisid. Isegi juhul, kui nad on kodus rohkem kui 14 päeva.
- Kui sa elad koos kellegagi, kes on 70aastane või vanem; kellel on krooniline haigus; kes on rase või nõrgenenud immuunsüsteemiga, proovige leida talle teine koht, kuhu 14 päevaks jääda.
- Juhul kui peate koos koju jääma, proovige pidevat distantsi hoida.

## Millal peaksin ühendust võtma NHS 111-ga?

- tunned end nii haigena, et ei suuda teha mitte midagi, mida sa tavaliselt teeksid, nagu näiteks telerit vaadata, telefoni kasutada, lugeda või voodist välja tulla
- tunned, et ei suuda kodus enda sümptomitega toime tulla
- sinu tervise seisund halveneb
- sinu sümptomid ei parane pärast 7 päeva möödumist

## Kuidas võtan NHS 111-ga ühendust?

Võid kasutada [NHS 111 online koroonaviiruse teenust](#), et välja uurida, kuidas edasi toimetada. Kui sa ei pääse veebiteenustele ligi, võid helistada numbril 111 (helistamiseks on see number tasuta). Võid paluda oma keele suulist tõlki.

## Mis juhtub, kui mul on mure oma immigratsiooni olukorra pärast?

Kõik NHS-i koroonaviirusega seotud teenused on kõigile tasuta, olenemata nende sisserände staatusest Ühendkuningriigis. See hõlmab koroonaviiruse testimist ja ravi, isegi kui tulemus on negatiivne. NHS-i haiglatele on teada antud, et inimestele, kellele tehakse koroonaviiruse teste või keda ravitakse, ei ole vaja teostada sisserände kontrolli.

## Mida saan teha, et aidata koroonaviiruse levikut peatada?

- Kindlasti pese sagedasti käsi, kasutades seepi ja vett ning vähemalt 20 sekundit.
- Järgi kodus püsimise nõuandeid

Need nõuanded põhinevad NHS-i tervise soovitustel ja informatsioonil ning on nõuanded kõigile Ühendkuningriigis, olenemata nende päritolu riigist. Rohkem informatsiooni siit:

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