

## Uus koroonaviirus – COVID-19

# Kui haigestud ise või ravid haigestunud lähedast

Suurem osa hingamisteede infektsioonidest mööduvad kergelt. Arsti pandavat diagnoosi pole alati vaja, sest haigus paraneb koduse raviga nädala või paariga. See puudutab ka uue koroonaviiruse põhjustatavat hingamisteede infektsiooni.

Käte pesemine ja köhimine käsesse on parimad viisid, kuidas haigestunu saab viiruse levimist takistada.

Haigestumise korral on oluline puhkus ja piisav vedeliku tarbimine. Palavikku ja valu saab leevendada apteegis ilma retseptita müüdavate ravimite abil.

Haigussümptomitega isik võib nakatada teisi, seepärast on oluline püsida kodus veel päev pärast seda, kui haigusnähud on möödunud. Ära mine tööle ega vii last lasteaeda enne, kui kõik haigusnähud on möödunud. Lepi töölt eemalejäämine kokku oma tööandjaga.

Nakkuse võivad saada ka teised pereliikmed. Kui samas eluasemes elab eakaid inimesi, kaalu võimaluse korral nende majutamist mujale, näiteks sugulaste juurde, kuni haigestunu on lõplikult paranenud.

Riskirühma kuuluvad isikud ei tohiks haigeid põetada. Kui kuulud riskirühma ja siiski ei saa haigestunuga lähikontakti vältida, ole äärmiselt ettevaatlik.

## Nakkusohu vähendamine kodus

### Järgi tõhusalt hügieenireegleid

- Pese käsi vee ja seebiga tihti ja hoolikalt.
- Pese käsi kindlasti juhul, kui oled olnud kokkupuutes haigega, viibinud temaga samas ruumis või katsunud tema taskurätte või voodipesu.
- Viska kasutatud taskurätid kohe prügikasti.
- Pühi tihti katsutavaid pindu, nagu nt ukselinke ja kaugjuhtimispulse iga päev tavalise puhastusainega.
- Kasuta enda käte kuivatamiseks eraldi käterätikut.

### Hoia teiste inimestega distantsi

- Ära kutsu haiguse ajal külalisi.
- Haigestunud isik peaks olema eraldi toas või teistest vähemalt meetri kaugusel.
- Haigestunu peaks võimaluse korral magama eraldi voodis.

On normaalne, et koroonaviirus tekitab muret. Kaitse enda ja oma lähedaste heaolu, järgides nõutavaid igapäevaseid ettevaatusabinõusid. Isikliku kohtumise asemel helista või saada sõnum.

### Lisateave

Koroonaviiruse kohta saab ajakohast lisateavet Soome Tervise ja Heaolu Instituudi veebilehelt.

[thl.fi](http://thl.fi)

### Kui haigestud tõsiselt

Kui sul tekib raskemaid haigusnähte nagu hingamisraskused või üldseisund halveneb, helista kohe oma tervisekeskusesse või üldisel valvenumbril 116 117. Hädaabinumbril 112 helista vaid väga kiireloomulise hädaolukorra puhul.