

Uus koroonaviirus – COVID-19

Tegevusjuhend üle 70-aastastele inimestele

Üle 70-aastased inimesed peavad kindlasti püüdma vältida koroonaviirusega kokkupuudet. Eakatel on koroonaviiruse puhul nooremate inimestega võrreldes selgelt suurem risk raskete, haiglaravi nõudvate ja isegi eluohtlike haigusnähtude tekkeks.

Valitsus on andnud välja tegevusjuhendi üle 70-aastaste inimeste kaitsmiseks. Selle kohaselt on üle 70-aastased isikud kohustatud vastavalt võimalustele vältima kontakte teiste inimestega ehk siis viibima karantiinilaadsetes oludes.

Kui sul on vanust üle 70 eluaasta

- Ära kohtu teiste inimestega ning väldi kodust väljaspool liikumist.
- Palu lähedastel või naabritel end vajalike toimetuste osas aidata.
- Küsi oma lähedastelt vajaduse korral abi näiteks toidu ostmisel või apteegis käimisel. Kui pead siiski ise vältimatult vajaduse tõttu apteegis, poes või tervisekeskuses käima, tee seda ajal, kui teisi inimesi liigub vähem.
- Võid anda teisele inimesele volituse retseptiravimite väljaostmiseks. Selleks registreeri end teenuses aadressil suomi.fi/valtuudet.
- Täida üldisi juhiseid nakkusohu vähendamiseks.
- Liigu kodus võimalikult palju. Väljas käimisel väldi kontakti teiste inimestega.
- Hoida lähedastega sidet telefoni või interneti kaudu.

Eriolukorras igapäevaeluga hakkama saamisel on oluliseks toeks naabrid ja lähedased. Igaühe vastutusel on arvestada eriti eakaid ja inimesi, kelle immuunsüsteem on nõrgenenud. Immuunsüsteem võib nõrgeneda näiteks teatud haiguste korral.

Kui oled üle 70-aastase sugulane või lähedane

- Väldi üle 70-aastaste ja teiste riskirühma kuuluvate isikute külastamist.
- Hoida sidet pigem telefoni või interneti kaudu.
- Kui külastamine on siiski vältimatult, ära anna tervituseks kätt, ära kallista ja hoidu muudest lähikontaktidest. Kui kaitsemaski kasutada ei ole, kata hingamisteed ühekordselt kasutatava paberrätiga.
- Kui oled hooldaja või abiline, arvesta võimalikku nakkusohu ka teiste inimestega kontakteerumisel. Lähikontakti teiste inimestega tuleb vastavalt võimalusele vältida.