

## Uus koroonaviirus – COVID-19

# Kaitse end ja oma lähedasi nakkuse eest

## Vähenda nakkusohtu

### Tõhusa hügieeni abil

- Pese käsi vee ja seebiga hoolikalt ja tihti.
- Kui käsi pesta ei saa, kasuta alkoholibaasil desinfitseerimisvahendit.
- Ära puutu silmi, nina ega suud.
- Köhi ja aevasta käisesse või ühekordselt kasutatavasse taskurätikusse. Viska kasutatud taskurätt kohe prügikasti.
- Kui sul taskurätti ei ole, köhi või aevasta käisesse, mitte kätele.

### Välidi lähikontakte

- Ära anna tervituseks kätt.
- Hoia teiste inimestega distantsi 1–2 meetrit.
- Välidi rahvarohkeid kohti.
- Ära reisi.

### Kaitse oma lähedasi

- Ära külasta haiglaid ega hooldeasutusi.
- Välidi eakate ja krooniliselt haigete külastamist. Kui külastamine on siiski vältimatu, täida nõutavaid hügieenireegleid. Kui maski kasutada ei ole, kata hingamisteed ühekordselt kasutatava paberrätiga.
- Püsi kodus, kui sul esineb haigusnähte.

Koroonaviirus põhjustab üldjuhul kergema haiguse, mis paraneb koduse ravi käigus.

Kui haigusnähtud on kerged ja sa ei kuulu riskirühma, ravi end rahulikult kodus. Jää koju ka veel üks päev pärast haigusnähtude kadumist. Kergemad sümptomid on nohu, köha, kurguvalu, lihasvalu ja palavik.

Riskirühma kuuluvad isikud peaks probleemide korral võtma ühendust tervisekeskuse või arstiga. Kui kuulud riskirühma, helista kiiresti tervisekeskusesse, kui sul

- tekib ootamatult palavik (38 kraadi või üle selle) **ja**
- haigusega seondub kurguvalu ja/või köha.

Võta tervishoiuasutusega alati esmalt ühendust telefoni teel. Kui sul tekib raskemaid haigusnähte nagu hingamisraskused või üldseisund halveneb, helista kohe oma tervisekeskusesse või üldisel valvenumbril 116 117. Hädaabinumbril 112 helista vaid kiireloomulise hädaolukorra puhul.

### Kontaktandmed

Riiklik nõuandetelefon annab teavet üldiste koroonaviirusega seotud küsimuste puhul soome, rootsi ja inglise keeles. Sellelt numbrilt ei saa meditsiinilist nõu.

**0295 535 535** (tavaline kõneoperaatori tasu)

### Lisateave

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

**thl.fi**

