



Patsiendi kodune ravi COVID-19

JUHEND: Kui ootan koroonaviiruse proovi tulemust või analüüs osutus positiivseks, siis:

1. Miks on kodune isolatsioon vajalik?

Kodune isolatsioon on ettevaatusabinõu, et hoida ära nakkushaiguse levik. Kui sa ei lahku oma kodust ega puutu kokku teiste inimestega minimeerid võimaliku nakkusohtu teistele.

2. Kuidas saan ennast terveks ravida?

Koroonaviirusele ei ole praegu otsest ravi. Sümptomeid, nagu köha ja palavik, saate leevendada läbi käsimüügiravimite. Juhul, kui sümptomid kaovad ja tunnete end tervena, annab lõpliku tervise hinnangu siiski perearst.

3. Mida saan teha, et teisi mitte nakatada?

Viibi kodus, kuni täieliku paranemiseni. Väldi väljas käimist. Juhul, kui sul on ilmtingimata vajalik kuhugile minna, siis kann kindlasti maski. Jälgi, et aevastades ja köhides kataksid kindlasti suu ja nina. Võimalusel kasuta selleks taskurätikut või selle puudumisel varrukat. Puhasta kodus regulaarsemalt pindu, millega puutud otseselt kokku.

Oleks hea leida endale abistaja, kelleks võib olla igaüks – lähedane, sõber või naaber. Tähtis on, et ta kaitseks ennast haiguse eest kasutades isikukaitsevahendeid ja peaks kinni rangetest hügieeninõuetest. Haige eest peaks hoolitsema ainult üks inimene, kes ei kuulu riskirühma – vanemaealised (>60 a), krooniliste haigustega ja/või immuunpuudulikkusega inimesed.

4. Kuidas saan koju toidu ja muud vajalikud vahendid?

Haige inimene ei tohiks käia poes ega apteegis. Sõpradel, tuttavatel ja naabritel on siin suur roll, sest toidu ja ravimid saab lasta tuua just neil. Toidu- ja esmatarbekaubad ning valmistoidu saab hõlpsasti koju tellida. Sel juhul tasutakse pangaülekandega ning peab paluma kulleril jätta pakk ukse taha.

Kui muid võimalusi ei ole, siis tuleb pöörduda kohaliku omavalitsuse poole, kes korraldab vajalike kaupade abivajajani jõudmise.

5. Mida peaksin ette võtma, kui minu tervislik seisund on läinud hullemaks?

Võta telefoni teel ühendust perearstiga või helista perearsti nõuandeliinile 1220, selgita olukorda ning järgi saadud juhised. Kui seisund on väga tõsine, kutsu kiirabi, kes viib su haiglasse jälgimisele.

6. Kas mu perekond peab jääma koju?

Sinu pereliikmed peaksid jääma 14-ks päevaks koju, kuna nad on vahetult sinuga kokku puutunud. Nad võivad olla nakatunud ning haiguse edasise leviku vältimiseks ja oma tervise huvides tuleks kogu perel koju jääda.

Kui pereliikmel tekivad antud perioodil sümptomid (palavik või köha) tuleks nõu pidada oma perearsti või perearsti nõuandeliiniga 1220. Tõsisema tervisemure (nagu hingamisraskused) korral tuleks helistada hädaabinumbri 112.



7. Kas ma pean teavitama laste kooli?

Kindlasti teavita lapse lasteaeda või kooli, et jäite koos koju. Kindlasti aitab kool kaasa võimalustega, kuidas kaugelt kooliasju teha.

8. Kas ma peaksin oma olukorrast teavitama enda tuttavaid, kellega olen viimastel päevadel kokku puutunud?

Nüüd kui oled kodune, siis leia see aeg ja helista või kirjuta viimastel päevadel kokku puutunud tuttavatele. Siis nad teavad arvestada, et juba aegsalt jälgida enda tervist ja hoida hügieeni.

9. Mul on täna õhtuks juba piletid kontserdile/kinno ostetud, kas ma võin ikkagi minna, kui järgin üldiseid hügieeninõudeid?

Ei, teiste ja enda heaolu nimel jäta üritusel käimata.

Avalikke kohti tuleks vältida senikaua, kuni oled paranenud, olenemata haigestumise põhjusest.

10. Kui suur on tõenäosus, et ma võin surra?

Enamjaolt suudab organism ise viirusega toime tulla. Seniste andmete põhjal on koroonaviirusesse hukkunud ligikaudu 2%.

Viirused on ohtlikud riskirühmadesse kuuluvatele inimestele, kellel on nõrgestatud vastupanuvõime haigustele. Nende hulka kuuluvad nt kroonilisi haigusi põdevad ja eakad.

11. Mida ma ütlen tööandjale?

Koroonaviirust koheldakse samamoodi nagu grippi ja muid hingamisteede haigusi. See tähendab, et haiguslehte saab perearstilt ja see hüvitatakse üldise korra alusel: hüvitis hakkab jooksmas alates kolmandast päevast.

12. Kust saan koroonaviiruse kohta kõige adekvaatsemat infot?

Koroonaviiruse kõige ajakohasema informatsiooni leiad veebilehelt www.koroonaviirus.ee.