

COVID-19 koduse ravi juhend patsiendile

Kui ootad koroonaviiruse proovi tulemust või analüüs osutus positiivseks, siis võid seda turvaliselt teha kodusel ravil. Enamik inimesi (sealhulgas lapsed) põevad haiguse läbi kergete sümptomitega.

1. MIKS ON KODUNE ISOLATSIOON VAJALIK?

Kodune isolatsioon on ettevaatusabinõu, et hoida ära nakkushaiguse levikut. Haigusel on ohustatud eelkõige vanemaealised ja raskemate kaasnevate haigustega isikud, kellel kerged haigusnähud võivad areneda kopsupõletikuks. Kui Sa ei lahku oma kodust ega puutu kokku teiste inimestega, vähendad võimalikku nakkusohu teistele.

2. KUIDAS SAAN ENNAST TERVEKS RAVIDA?

Parim ravi on piisav puhkus. Köha ja palavikku saad leevendada käsimüügiravimitega. Juhul kui sümptomid kaovad ja tunned end tervena, väljastab perearst Sulle loa haigusleht lõpetada.

3. MIDA SAAN TEHA, ET TEISI MITTE NAKATADA?

Viibi kodus kuni täieliku paranemiseni. Väldi väljas käimist. Juhul kui Sul on ilmingimata vaja kuhugile minna, siis hoi a teiste inimestega piisavat vahet. Jälgi, et aevastades ja köhides kataksid kindlasti suu ja nina. Võimalusel kasuta selleks taskurätikut või selle puudumisel varukat. Puhasta kodus regulaarsemalt pindu, millega otseselt kokku puutud. Oleks hea leida endale abistaja, see võib olla igaüks: lähedane, sõber või naaber. Tähtis on, et ta kaitseks ennast, pidades kinni rangetest hügieeninõuetest. Haige eest peaks hoolitsema ainult üks inimene, kes ei kuulu riskirühma. Riskirühma kuuluvad 60-aastased ja vanemad (sh hooldekodudes viibivad) ja raskete kaasnevate tervise seisunditega 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 esmatarbekaupad ning valmistoidu saab hõlpsasti koju tellida. Sel juhul tasutakse pangalaekandega 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 HALVEMAKS?

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

6. KAS MU PEREKOND PEAB JÄÄMA KOJU?

Nakatunuteks loetakse ka Sinu pereliikmed ja nad saavad avada töövõimetuslehe. Eriti hoolikalt peaksid jälgima ennast Sinu vanemaealised (üle 60-aastased) ja raskete haigustega pereliikmed, kes peaksid oma kontaktist ja seisundist teavitama perearsti. Nad peaksid jälgima oma tervist hoolikamalt ja kui enesetunne halveneb, võtma kindlasti ühendust perearsti või perearsti nõuandeliiniga 1220.

7. KAS PEAN TEAVITAMA LASTE KOOLI JA LASTEAEDA?

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

8. KAS PEAKSIN OMA OLUKORRAST TEAVITAMA ENDA TUTTAVAD, KELLEGA OLEN VIIMASTEL PÄEVADEL KOKKU PUUTUNUD?

Nüüd, kui oled kodune, siis leia see aeg ja helista või kirjuta viimastel päevadel kokku puutunud tuttavatele, töökaaslastele, sugulastele. Kindlasti teavita oma lähikontaktseid, sest ka nemad loetakse nakatunuks ja peaksid jääma koju. Samuti saavad nemad paluda perearstil endale avada töövõimetuslehe. Siis nad teavad arvestada, et juba aegsasti jälgida enda tervist ja hoida hügieeni.

9. MUL ON TÄNA ÕHTUKS JUBA PILETID KONTSERDILE/ KINNO OSTETUD, KAS VÕIN IKKAGI MINNA, KUI JÄRGIN ÜLDISEID HÜGIEENINÕUDEID?

Ei, enda ja teiste tervise nimel jäta üritusel käimata. Avalikke kohti tuleks vältida senikaua, kuni oled paranenud, olenemata haigestumise põhjustest.

10. KES ON HAIGUSEST ENIM OHUSTATUD?

Riskirühma kuuluvad vanemaealised ja krooniliste haigustega inimesed, kellel esinevad sagedamini rasked haigusvormid. Lapsed ei ole riskirühm ja lapsed põevad haiguse enamasti läbi kergelt.

11. MIDA ÜTLEN OMA TÖÖANDJALE?

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

12. MILLAL VÕIN KODUSE ISOLATSIOONI LÕPETADA?

Koduse isolatsiooni lõpetamise otsuse teeb perearst. Otsuse tegemiseks võtab perearst arvesse sümptomite kadumist ja Sinu enesetunnet ning arvestab ka haiguse nakkusohuliku perioodi täitumisega. Praegu on teada, et inimene püsib nakkusohulikul 7–12 päeva alates sümptomite tekkimisest ja raskemate haigusjuhtude korral 14 päeva.

13. KUST SAAN KORONAVIIRUSE KOHTA KÕIGE ADEKVAATSEMAT INFOT?

Koroonaviirusest kõige ajakohasema informatsiooni leiad veebilehelt www.koroonaviirus.ee Inglise keeles www.who.int ja www.ecdc.europa.eu



TERVISEAMET



Eesti Perearstide Selts