

Soovitused seoses uue koroonaviiruse COVID-19 puhanguga

Kuidas saan hoida ennast ja teisi viiruste perioodil?



Pesen käsi regulaarselt ja hoolikalt



Kõhides ja aevastades katan nina ja suu käsivarrega



Kasutatud taskuräti viskan kohe prügikasti



Kui olen tõbine või haige, jään koju



Haigestumise kahtluse korral väldin kokkupuudet teiste inimestega

Mida saan viiruste perioodil reisimisel silmas pidada?



Väldin kontakti haigussümptomitega, eriti köhivate inimestega



Väldin turge ja kohti, kus käideldakse elusaid ja surnud loomi



Pesen käsi seebi ja veega või kasutan alkoholi sisaldavaid desinfitseerimisvahendeid



Riskiipiirkonnast naastes jälgin 14 päeva jooksul oma tervist, võimalusel tööle ega kooli ei lähe



Koroonaviirust tasub kahtlustada siis, kui on nii äsjane reisikogemus haiguse levikupiirkonnast või kontakt haigestunuga ja haigusele iseloomulikud sümptomid nagu köha, palavik või hingamisraskused

Mida saan ettevõtteks oma töötajate ja klientide kaitsmiseks viiruste perioodil teha?



Võimaldan oma töötajatel teha vajadusel kaugtööd



Riskiipiirkonnast naasnud töötajale püüan leida võimaluse püsida 14 päeva kodus



Tagan nii töö- kui ka avalikes ruumides inimestele tavapärased hügieeni- ja desovahendid



Teavitan oma töötajaid ja kliente hügieeninõuetest



Lähetusse minejaid teavitan võimalikest riskidest ja ohtudest ning tuletan meelde tavapärased hügieeninõuanded

Mida saan viiruste perioodil üritustel osalemisel ja nende korraldamisel silmas pidada?



Kaalun tõsiselt, kas ürituse korraldamine või üritusel osalemine on hädavajalik



Ürituse korraldajana on mul kohustus tagada inimestele võimalused käte desinfitseerimiseks



Konsulteerin enne üritust ka kohaliku tervishoiuteenuse osutajaga ja lepin kokku haiguskahtlusega juhtumitele reageerimine



Veendun, et iga-päevaselt puhastatakse ja desinfitseeritakse tualettruumi pinnad, sh ka prügikast ja veekraani käepide.



Kui olen vanema-ealine või põen kroonilist haigust, siis väldin avalikel ja suurüritustel osalemist



Värskeima info saamiseks jälgin Terviseameti veebi ja sotsiaalmeediat



TERVISEAMET



koroonaviirus.ee

Tervisemure korral saab nõu perearstilt või perearsti nõuandeliinilt 1220 välismaalt helistades +372 634 6630

Vajadusel suunatakse kõne hädaabinumbrile 112