

Koroonaviirus (Covid-19) juhend

EESTI/ ESTONIAN

Need nõuanded põhinevad NHS-i tervise soovitustel ja informatsioonil ning on nõuanded kõigile Ühendkuningriigis, olenemata nende päritolu riigist.

Version 5 [01.06.2020]



Sisu

Koroonaviirus (Covid-19) juhend

Kes kuuluvad koroonaviiruse riskigruppi

Kuidas riskigruppi kuulujad ennast kaitsta saavad

Isolatsiooni juhend võimaliku koroonaviiruse nakkusega majapidamistele

Kui kaua isolatsiooni juhendit järgida?

Millal peaksin ühendust võtma NHS 111-ga?

Kuidas võtan NHS 111-ga ühendust?

Mis juhtub, kui mul on mure oma immigratsiooni olukorra pärast?

Mida saan teha, et aidata koroonaviiruse levikut peatada?

Koroonaviirus (Covid-19) juhend

COVID-19 on uus haigus, mis võib mõjutada kopsu ja hingamisteid. Seda põhjustab viirus nimega koroonaviirus.

Selleks, et aidata kaasa viiruse leviku peatamisele, peaksid kõik koju jääma, nii palju kui võimalik.

See kehtib igas vanuses inimeste kohta – isegi kui sul ei ole ühtegi viiruse sümptomit ega muid terviseprobleeme.

Kodust võib lahkuda, et:

- et minna poodi, millel on luba olla avatud - osta toitu ja ravimeid, ja minna järgi interneti või telefoni teel tellitud kaubale
- et teha trenni (või kui olete Inglismaal, veeta aega õues) - veenduge, et olete 2 meetri kaugusel kõigist, kes on väljaspool teie leibkonda
- mis tahes meditsiiniliseks vajaduseks, annetada verd, vältida vigastust või haigust, pääseda ohtlikust olukorrast, pakkuda abi või hoolitsust abivajajale
- et sõita tööle ja tagasi – aga ainult juhul, kui sul ei ole võimalik töötada kodus

Kui sul on:

- kõrge palavik – rind või selg on katsumisel kuum
- uus lakkamatu köha – see tähendab, et oled hakanud korduvalt köhima,
- tavapärase maitse- või lõhnataju kaotus või muutus (anosmia) - kui sa ei tunne lõhna ega maitset või kui asjad lõhnavad või maitsevad teistmoodi tavapärasest

peaksid koju jääma [ja järgima isolatsiooni juhiseid majapidamisele, kus on potentsiaalne koroonaviiruse nakatumine.](#)

Kogunemised avalikes kohtades on piiratud

- Kui elate Inglismaal ja Põhja-Iirimaa, lubatakse teil kohtuda kuni 6-liikmelistes rühmades erinevatest leibkondadest.
- Kui elate Walesis, saavad kohtuda kahe leibkonna liikmed kohapeal kohata (5 miili raadiuses)
- Kui elate Šotimaal, võivad kohtuda kahe leibkonna liikmed nii kaua, kui teie rühmas pole rohkem kui 8 inimest
- Need kogunemised peaksid toimuma ainult väljas või aedades, arvestades samal ajal sotsiaalset distantseerumist ja hoides üksteisest 2 meetri kaugusele.

Selle juhise järgimine on väga tähtis, rikkumise korral võib teid oodata rahaträhv.

Võimalik, et politsei, immigratsiooni ametnikud ja armee aitavad kaasa avalikkuse tervisemeetmete jõustamisele, ning tagamaks, et toit ja teised esmatarbekaubad abivajajateni jõuavad.

Koroonaviiruse tõttu on ajutiselt peatatud raporteerimine immigratsiooni kantsjoni tingimusena. Järgmine raporteerimise kuupäev saadetakse SMSiga. Rohkem informatsiooni varjupaigasüsteemi muutuste kohta leiab siit: <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

Kes kuuluvad koroonaviiruse riskigruppi

Igaüks võib koroonaviirusesse raskelt haigestuda, kuid mõned inimesed on suurendatud riskiohuga.

Näiteks on suurem oht haigestuda, kui:



sul on olnud elundisiirdamine



saad teatud tüüpi vähiravi



sul on vere- või luuüdivähk, näiteks leukeemia



sul on raskekujuline kurguhaigus, näiteks tsüstiline fibroos või raskekujuline astma



põed haigust, mis muudab sind viirustele vastuvõtlikumaks



võtad immuunsüsteemi nõrgendavaid ravimeid



oled rase ja põed raskekujulist südamehaigust

Kui arvad, et kuulud mõnda neist riskigruppidest ja sa ei ole oma tervishoiuasutuselt pühapäevaks, **29. märtsiks 2020** kirja saanud ning perearst ei ole sinuga ühendust võtnud, peaksid oma murega perearsti või haigla ravitöötaja poole pöörduma. Kui sul ei ole perearsti, võta abi saamiseks ühendust DOTW UK: **0808 1647 686** (helistamine sellele numbrile on tasuta) või saada meil clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Kuidas riskigruppi kuulujad ennast kaitsta saavad

Kui teil tekkisid COVID-19 sümptomid, näiteks uus pidev köha või palavik, pöörduge kliinilise ravi nõustaja poole, kasutades NHS 111 koroonaviiruse veebiteenust või helistage NHS 111. Tehke seda kohe kui teil sümptomid esinevad.

Kui kuulud koroonaviiruse riskigruppi, saad kasutusele võtta lisa ettevaatusabinõud, et vältida nakatumist.

Siia alla käib:

- kodust mitte lahkumine – sa ei tohiks minna välja poodi ega apteeki
 - Kui elate Inglismaal ja Põhja-Iirimaal, saate veeta aega õues koos oma leibkonna liikmetega või kui elate üksi, siis ühe inimesega teisest leibkonnast - hoides 2 meetrist distantsi
 - Kui elate Walesis, võite teha trenni - hoidmes teistest 2 meetri kaugusele
- ärge osalege ühelgi koosviibimisel (sh sõprade ja perega privaatsetes ruumides)
- oma kodus hoidke teistest inimestest vähemalt 2 meetri (3 sammu) kaugusel nii palju kui võimalik
- vältige kõiki, kelle tervislik seisund on halb või ilmnevad koroonaviiruse sümptomid

Palu sõbral, pereliikmel või naabril sulle süüa ja ravimeid tuua. Need tuleks jätta ukse taha.

Kui sul on vaja esmatarbekaupade, nagu näiteks toit, kohaletoimetamisel abi, võid end registreerida koroonaviiruse abi saamiseks:

- Kui sa elad Inglismaal: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- Kui sa elad Põhja-Iirimaal : <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- Kui sa elad Šotimaal helista 0800 111 4000
- Kui elad Walesis, peaks sulle kontaktandmed olema saadetud kirjaga

Rangelt soovituslik on, et püsiksid kogu aeg kodus ja väldiksid igasugust näost näkku kontakti vähemalt 12 nädalat alates kirja saamise päevast.

Kui kuulud koroonaviiruse riskigruppi, loe GOV.UK lehelt põhjalikumaid nõuandeid, kuidas ennast kaitsta. <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

Isolatsiooni juhend võimaliku koroonaviiruse nakkusega majapidamistele



Ära mine tööle, kooli, perearsti juurde, apteeki ega haiglasse



Ära kasuta samu seadmeid või puhasta need pärast kasutamist



Välgi lähedast kontakti teiste inimestega



Lase toit ja ravimid endale koju tuua



Ära võta vastu külalisi



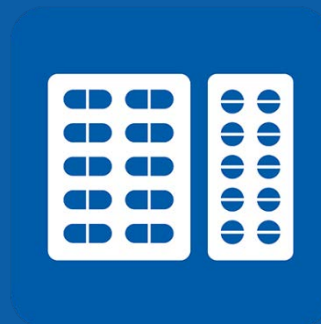
Kui võimalik, maga üksi



Pese käsi regulaarselt



Joo piisavalt vett



sümptomid

Võta parasetamooli, et sümptomeid leevendada

Küsige koroonaviiruse testi kohe, kui teil esinevad sümptomid (testi peaksite tegema esimese 5 päeva jooksul): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. Testi tulemuste vastuvõtmiseks tekstsõnumina peate andma oma kontaktandmed ja omama funktsionaalset mobiiltelefoni.

Lisainformatsiooni leiad siit: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

Kui kaua isolatsiooni juhendit järgida?

- Kõik, kellel esinevad sümptomid, peaksid vähemalt 7 päeva kodus olema ning isoleeruma.
- Kui elad koos teiste inimestega, peaksid nad vähemalt 14 päevaks koju jääma ja isoleeruma, et ära hoida viiruse levitamist väljaspool kodu.
- Kui kellelgi teie kodus ilmnevad sümptomid, siis peaksid nad koju jääma ja isoleeruma veel 7 päevaks alates päevast, mil sümptomid ilmsid. Isegi juhul, kui nad on kodus rohkem kui 14 päeva.
- Kui sa elad koos kellegagi, kes on 70 aastane või vanem; kellel on krooniline haigus; kes on rase või nõrgenenud immuunsüsteemiga, proovige leida talle teine koht, kuhu 14 päevaks jääda.
- Juhul kui peate koos koju jääma, proovige pidevat distantsi hoida.

Millal peaksin ühendust võtma NHS 111-ga?

- tunned end nii haigena, et ei suuda teha mitte midagi, mida sa tavaliselt teeksid, nagu näiteks telerit vaadata, telefoni kasutada, lugeda või voodist välja tulla
- tunned, et ei suuda kodus enda sümptomitega toime tulla
- sinu tervise seisund halveneb
- sinu sümptomid ei parane pärast 7 päeva möödumist

Kuidas võtan NHS 111-ga ühendust?

Võid kasutada **NHS 111 online koroonaviiruse teenust** (<https://111.nhs.uk/covid-19>), et välja uurida, kuidas edasi toimetada. Kui sa ei pääse veebiteenustele ligi, võid helistada numbril 111 (helistamiseks on see number tasuta). Võid paluda oma keele suulist tõlki.

Mis juhtub, kui mul on mure oma immigratsiooni olukorra pärast?

Inglismaad külastavatele isikutele, sealhulgas ilma loata Ühendkuningriigis elavatele isikutele pakutakse alljärgnevat teenust tasuta:

- koroonaviiruse testimine (k.a kui test näitab, et teil ei ole koroonaviirust)
- koroonaviiruse ravi (kui te saate ravi ja test seejärel näitab, et teil ei ole koroonaviirust, võidakse teilt nõuda tasu ainult selle ravi eest, mida te saate peale testi tulemuste kättesaamist)

Immigratsiooni kontroll ei ole vajalik, kui te ainult testite või ravite [koroonaviirust](#).

Mida saan teha, et aidata koroonaviiruse levikut peatada?

- Kindlasti pese sagedasti käsi, kasutades seepi ja vett ning vähemalt 20 sekundit.
- Järgige nõuandeid valvsuse ja turvalisuse tagamiseks
- Kui vähegi võimalik, kasutage näo katmist avalikes kohtades, kus on raske hoida 2 meetrit füüsilist vahemaad, nagu ühistransport ja poed

Rohkem informatsiooni siit:

- NHS-i juhend: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO juhend: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>