

# OLULINE INFO EAKATELE ERIOLUKORRA AJAL

**Koroonaviiruse suurim riskigrupp on vanemaealised ehk üle 60aastased ning krooniliste haigustega inimesed.**

Selles vanuses olevad töötavad inimesed peaksid võimalusel töötama kodust. Kõigil üle 60aastastel soovitab terviseamet vältida rahvarohkeid kohti, püsida võimalusel kodus ja vältida igal juhul kokkupuuteid haigustunnustega inimestega ning suhelda laste ja lastelastega vaid telefoni või elektrooniliste kanalite kaudu.

Terviseamet on andnud soovitusel, mida inimesed peaksid võimaliku nakkusohu kaitseks ette võtma.

## PESE TIHTI JA HOOLIKALT KÄSI

Pese käsi sooja vee ja seebiga ning avalikes kohtades kasuta alkoholipõhist käte desinfitseerimisvahendit. Käte pesemine ja desinfitseerimine tapab kätele sattunud viiruse. Ühistranspordi kasutamisel tuleb lisaks käte desinfitseerimisele puhastada ka kindad ja kotisangad.

## JÄRGI HÜGIEENI

Kui aevastad või köhid, siis kata oma suu ja nina ühekordse salvrätiga. Viska see kohe prügikasti ja puhasta seejärel käed. Kui sul ei ole salvrätikut, kasuta oma varrukast (küünarvarre osa), aga mitte paljast kätt. Suu ja nina katmine takistab pisikute ja viiruste edasi levimist. Kui aevastad vastu paljast kätt, võivad pisikud ja viirused sattuda sinu kaudu teistele inimestele ja esemetele, mida katsud.

## VÄLDI FÜÜSILIST KONTAKTI HAIGUSNÄHTUDEGA INIMESEGA

Välgi kontakti või hoi distantsi vähemalt üks meeter inimestega, kellel on välised haigustunnused – näiteks köha või nohu. Kui seisad haigusnähtudega inimesele liiga lähedal, võid tema aevastamise korral piisknakkuse sisse hingata ja ka ise haigestuda. Kuna praegu on ka külmetushaiguste leviku periood, siis kõiki tuttavaid ei ole soovitatav kallistada.

## VÄLDI SILMADE, NINA JA SUU KATSUMIST

Sinu käed puutuvad avalikes kohtades kokku mitmete esemete ja pindadega, mis võivad olla hiljuti viiruste poolt saastatud. Kui puudutad oma silmi, nina või suud mustade kätega, siis on võimalus, et viirus kandub ka sinule edasi.

## KUI SUL ON PALAVIK, KÖHA JA/VÕI HINGAMISRASKUSED, OTSI VARAKULT ABI

Ütle tervishoiutöötajale või perearstile, kui oled olnud lähikontaktis inimesega, kellel on hingamisteede haiguste sümptomid ehk palavik, köha või hingamisraskused. Haigussümptomite (palavik, köha, nohu) leevendamiseks soovitame kodust ravi käsimeetoditega. Tugeva hingamisraskuse või õhupuuduse korral helista 112.

Kui sul on kerged hingamisteede haiguste sümptomid, järgi hoolikalt tavapäraseid hügieeninõudeid, sealhulgas kätepesu ning võimalusel püsi kodus, kuni oled tervenunud (minimaalselt 14 päeva).

## KAS TERVISEAMET VIIB LÄBI KODUKÜLASTUSI?

Terviseametil kodukülastusi praegu plaanis ei ole. Kui keegi tuleb sind külastama ja väidab, et on ametiisik, peab ta küsimise korral näitama oma töötõendit. Juhul, kui on kahtlus, et tegemist pole ametiisikuga, helista häirekeskusesse numbril 112 või häirekeskuse infotelefonil 1247.

## Ära tarbi tooreid või väheküpsetatud loomseid tooteid.

Ära tarbi toorest või väheküpsetatud liha ega kuumtöötlemata piima.

Ära tarbi pesemata puu- ja köögivilju.

Et muutunud olukorraga paremini hakkama saada, pea kinni järgmistest nõuannetest:

## JÄLGI IGAPÄEVAST RUTIINI

Püüa kodus olles nii palju kui võimalik säilitada oma tavapärase rutiini, järgides üldtervisliku eluviisi põhimõtteid. Kui võimalik, viibi iga päev värskes õhus.

## ÄRA VÕTA LAPSELAPSI ENDA JUURDE HOIDA

Teadaolevalt ei ole koroonaviirus lastele väga ohtlik, küll võivad lapsed olla viiruse edasikandjateks. Haigestumise vältimiseks ära kutsu praegu külla või võta hoida lapselapsi või teiste lähedaste lapsi.

## KASUTA LÄHEDASTEGA SUHTLEMISEKS TELEFONI VÕI INTERNETTI

Suhtle oma lähedastega igapäevaselt, kuid soovitatavalt telefoni, e-kirja, kiirsõnumite või sotsiaalvõrgustike teel ning väldi võimalusel füüsilist kontakti.

## VÄLDI KAUPLUSE JA APTEEGI KÜLASTAMIST

Võimalusel ära käi ise poes ja apteegis, selle asemel palu seal käia lähedastel või kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötajal. Koosta poe- ja apteeginimekirjad (piisava varuga) ja lase abistajatel kõik asjad ühe korraga tuua ja üle ukse anda. Kui tarvitad igapäevaselt retseptiravimeid, palun jälgi, et sul oleks vähemalt ühe kuu varu olemas. Digiretsepte saab välja osta ka teine inimene. Apteegis retseptiravimeid ostes on vaja selle inimese ID-kaarti, kes ostab ning selle inimese isikukoodi, kelle nimele ravimid on välja kirjutatud, kelle jaoks ostetakse.

## VAJADUSEL PALU ABI KOHALIKULT OMAVALITSUSELT

Kui vajad abi toidu, ravimite ja muu vajaliku kättesaamisega, tasub võtta ühendust naabrite ja kogukonnaga ning uurida, kas neil on võimalik toidu või ravimite toomisega aidata. Kui ümbruskonnas pole kedagi, kes saaks abistada, tasub ühendust võtta linnavalitsuse sotsiaalametiga, kes vajadusel aitab.

Viljandi linnas on võimalus pöörduda sotsiaalmeti poole telefonil 435 4761.

Neil eakatel või puuetega inimestel, kes on Viljandi Päevakeskuse kliendid, palutakse abivajadusega pöörduda Viljandi Päevakeskuse poole telefonil 433 3940.

## MUU OLULINE INFO

Kui kaugtöö tegemine pole võimalik ja tuleb käia tööl, on oluline järgida hügieeninõudeid ja lihtsaid ettevaatusabinõusid:

- Võimalusel väldi ühistransporti ja sõida autoga või mine tööle jala.
- Võimalusel hoi inimestega kahemeetrist vahet.
- Pese hoolsalt käsi pärast teiste inimeste läheduses olemist, pärast õuest tulemist, pärast tualeti kasutamist, enne sööki, pärast liftiga sõitmist jne.
- Välti kätlemist, kallistamist ja kehalist kontakti kõigi inimestega.
- Haigustunnuste ilmnemisel jää koju ja vajadusel palu töövõimetuslehte.

Tervisemure korral küsi nõu tasuta **perearsti nõuandeliinilt 1220** (avatud ööpäevaringselt).

Alates 16. märtsist on avatud üleriigiline **abi- ja infotelefon 1247**, mis jagab informatsiooni koroonaviirusega seotud küsimustes. Telefon töötab ööpäevaringselt ja on tasuta.

Eesti Perearsti Seltsi koostatud nõuanded: „Kuidas kaitsta eakaid koroonaviiruse eest?“ leiab Eesti Perearstide Seltsi kodulehelt: [www.perearstiselts.ee](http://www.perearstiselts.ee)

Televideooni vahendusel edastatakse **koroonaviiruse kohta ajakohast infot Eesti Televisioonis (ETV)**. Alates esmaspäevast, 16. märtsist on Aktuaalne Kaamera argipäeviti eetris neljal korral: kell 12, kell 17, kell 18.30 ja kell 21.00.

## TULUDEKLARATSIOONIDEGA POLE VAJA KIIRUSTADA

Paljud inimesed soovivad tuludeklaratsiooni esitada paberil. Praegu on Maksu- ja Tolliameti bürood suletud. Kuid muretsema ei pea, sest tuludeklaratsiooni esitamise lõpptähtajani (30. aprill) on veel piisavalt aega. Maksu- ja Tolliamet jagab jooksvalt uut infot. Küsimuste korral võib helistada MTA infotelefonile 880 0811 ning samuti on võimalus kirjutada e-postile [eraklient@emta.ee](mailto:eraklient@emta.ee).

## POLITSEI- JA PIIRIVALVEAMETI TEENINDUSTE TÖÖ

Politsei- ja Piirivalveameti teenindused on edasilükkamatute toimingute jaoks avatud. Kriitilise vajaduse puudumisel on parem teenindussaali mitte tulla. Kui dokument hakkab aeguma, palu abi lähedastelt, kes aitavad taotlust esitada iseteeninduses iseteenindus.politsei.ee või posti teel aadressil Pärnu mnt 139, Tallinn, 15060. Rohkem informatsiooni dokumentide taotlemise kohta leiad politsei kodulehelt [www.politsei.ee](http://www.politsei.ee). Valminud dokumente hoiab Politsei- ja Piirivalveamet teeninduses kuus kuud.

## PENSIONITE TAOTLEMINE

Kui sa ei ole veel pensionär, siis avalduse pensioni saamiseks võib esitada ka kolm kuud pärast pensioniõiguse tekkimist. Avalduse saab esitada elektrooniliselt digitaalselt allkirjastatuna e-postil: [info@sotsiaalkindlustusamet.ee](mailto:info@sotsiaalkindlustusamet.ee), lisainfo [sotsiaalkindlustusamet.ee/et/pension-toetused/pensionitaotlemine](mailto:sotsiaalkindlustusamet.ee/et/pension-toetused/pensionitaotlemine).

Pensionit makstakse arvelduskontole igakuiselt. Kojukande võimalike tõrgete vältimiseks palume kõigil pensioni saajatel anda teada enda arvelduskonto number. Selleks võtab sotsiaalkindlustusamet kõigi kojukannet saavate inimestega ühendust.