

Eesti Perearstide Seltsi juhised COVID-19 haiguse perioodiks

SIHTGRUPP: Eesti elanikud

MÕISTED

- **SARS-CoV-2** viirus
- **COVID-19** haigus, mida põhjustab viirus SARS-CoV-2
- **Liikumispiirang** inimestele, kes saavad riskipiirkonna riikidest.
- **Karantiin** inimestele, kes võivad olla nakkusohtlikud.
- **Isolatsioon** inimestele, kes on nakkusohtlikud (SARS-CoV-2 analüüsivastus positiivne).

COVID-19 haiguse ennetamine

- Hoia distantsi!
- Pesu käsi vee ja seebiga, koju jõudes, enne sööki ja pärast tualetis käimist, ja kui käed on märdunud. Kanna endaga kaasas desinfitseerimisvahendit, et seda vajadusel kasutada. Ühekordsete kinnaste kasutamine ei asenda käte hügieeni.
- Kasuta HOIA-mobiilirakendust, mille kohta leiad lisainfot aadressilt www.hoia.me.
- Kanna maski kõrge nakatumisega piirkondades, kui lähikontakti pole võimalik vältida (näiteks ühistranspordis, kauplustes jm). NB! Oluline on maski õige kasutamine! Vt [Kuidas kasutada maski](#) ja [Mida peab teadma maskidest](#)? Maski kasutamine ei asenda muid ennetusmeetmeid (distantsi hoidmine, käte pesemine)!

Eriti tähelepanelikud peavad COVID-19 haiguse ennetamisel olema eakad ja krooniliste haigustega inimesed.

Riskigruppide kaitsmisel on väga oluline ka kõikide ülejäänud inimeste vastutustundlik käitumine.

Haigestumine

- Püsi kodus (vt ka ["Karantiin"](#)), kui tekib üks või mitu järgmistest ägedate ülemiste hingamisteede viirushaiguste sümptomitest: köha, nohu, maitse- ja lõhnataju häired, kurguvalu, palavik, seletamatult halb enesetunne või muud ägedalt tekkinud sümptomid.
- Võta kohe ühendust perearstikeskusega, öhtusel ajal või nädalavahetusel perearsti nõuandetelefoniga 1220, et saada tervisenõu ja hinnata, kas on vaja võtta SARS-CoV-2 proov.
- Ära karda vastuvõtule minna, kui sind kutsutakse.
- Vastuvõtule minek ei eelda SARS-CoV-2 proovivõttu ega analüüsivastuse äraootamist: perearsti või pereõe vastuvõtule pannakse aeg kirja, kui tervises seisund seda nõuab. **Perearstikeskuses peab vastuvõtt olema eelnevalt kokku lepitud!** Vt ka [Meelespea patsiendile perearstikeskusesse tulekuks](#), [Patsiendi teekond perearstikeskuses](#).

SARS-CoV-2 proovi võtmine

- SARS-CoV-2 analüüsile suunatakse **täiskasvanud ja 10-aastased või vanemad lapsed**, kellel esinevad ülemiste hingamisteede viirushaiguste sümptomid (täpsemalt vt ["Haigestumine"](#)).
- Ilma ägeda hingamisteede viirushaiguse sümptomiteta inimesi, sh haigestunu lähikontaktseid perearstikeskusest SARS-CoV-2 analüüsile ei suunata, sest niimoodi võetud proov ei pruugi anda tõest vastust.

Erandina suunatakse perearstikeskuste poolt analüüsile ilma haigussümptomiteta inimesed, kes lähevad elama hooldusasutusse (hooldekodu, õendushaigla).

Üldised põhimõtted kuni 10-aastaste laste SARS-CoV-2 proovivõtule suunamisel

Haigestunud lapse tervise kohta annab nõu perearst ja/või pereõde, kes aitab otsustada, kas vajalik on ka läbivaatus ja/või SARS-CoV-2 proovi võtmine.

Analüüsile ei suunata, kui:

- lapsel puuduvad haigussümptomid,
- lapsel on haigussümptomid, kuid puudub teadaolev lähikontakt COVID-19 haigega ja lähikontaktsete hulgast pole keegi viimase 14 päeva jooksul riskipiirkonda kuuluvast välisriigist saabunud. Reisimise kohta vt ka "[Liikumispiirang](#)".

Analüüsile suunatakse, kui lapsel on haigussümptomid ja:

- teadaolev COVID-19 lähikontakt viimase 14 päeva jooksul,
- keegi lähikontaktsetest on viimase 14 päeva jooksul saabunud reisilt riskipiirkonnast (reisimise kohta vt ka "[Liikumispiirang](#)"),
- arsti hinnangul on proovivõtt vajalik,
- lapsevanem soovib lapsele analüüsi teha.

Haigestunu lähikontaktsete võivad kuni analüüsivastuse saabumiseni jätkata tavapärase elu. Haigestunu edasine käitumine sõltub analüüsivastusest. **Haigestunu peab kuni analüüsi tulemuse saabumiseni püsima kodus karantiinis.**

Vt ka "[Lähikontaktsete](#)", "[Karantiin](#)".

SARS-CoV-2 proovi andmisest keeldumine

Kui täiskasvanul või 10-aastaselt või vanemal lapsel esinevad ägeda ülemiste hingamisteede viirusinfektsiooni sümptomid, ei ole ta kohustatud SARS-CoV-2 proovi andma. Kuid keeldumisel peab inimene käituma nii, nagu tal oleks COVID-19. Jälgimine, isolatsiooninõuded ja tema lähikontaktsetele kehtivad nõuded on sellisel juhul täpselt samad nagu COVID-19 haigestunud ja tema lähikontaktsetel.

Vt ka "[Isolatsioon](#)", "[Karantiin](#)".

SARS-CoV-2 analüüsi vastus

Analüüsivastus tuleb enamasti kahe tööpäeva jooksul ning see sisestatakse inimese lehele patsiendiportaalis [digilugu.ee](#) lehele. [Digilugu.ee](#) lehele saab siseneda ID-kaardi või Mobiil-ID abil.

Inimesed, kes ei oska või ei saa veebilehte digilugu.ee kasutada, võivad analüüsi vastuse saamiseks võtta ühendust ka oma perearstikeskusega. Terviseameti inspektorid helistavad kõigile positiivse analüüsivastuse saanud inimestele, et selgitada isolatsiooni vajalikkust ja paluda andmeid lähikontaktsete tuvastamiseks.

Kui analüüsivastus on negatiivne

Püsi kodus, kuni enesetunne paraneb ja sümptomid on kadunud. Haigusest püsima jäänud kerge köha ja nohu ei ole takistuseks haridusasutusse/tööle minemisel, kui üldine enesetunne on hea.

Vt ka "[Karantiin](#)".

Kui analüüsivastus on positiivne ja haigussümptomid puuduvad

- Püsi isolatsioonis 10 päeva alates proovi võtmise päevast – kui selle aja jooksul ei ole sümptomeid tekkinud, võid naasta tavapärase elu juurde. Kui 10 päeva jooksul sümptomid tekivad, siis võta kohe ühendust perearstikeskusega.

- Kui kasutate HOIA-mobiilirakendust, märgi end seal nakatunuks. Vt ka **“Isolatsioon”**, **“Haigestumine”**.

Kui analüüsivastus on positiivne ja haigussümptomid on olemas

- COVID-19 diagnoos on kinnitatud. Püsi isolatsioonis. Vt ka **“Isolatsioon”**.
- Kui kasutate HOIA-mobiilirakendust, märgi end seal nakatunuks.
- Perearstikeskusega lepitakse kokku ajad, mil uuesti ühendust võetakse.
- Sulle selgitatakse haiguse tavalist kulgu ning räägitakse ohusümptomitest, mille korral peab kindlasti kiirelt tegutsema.
- Kui sul tervises seisundi tõttu on vaja, et arst või õde sind läbi vaataks, siis lepitakse selleks kokku spetsiaalsed vastuvõtuajad, mil keskuses on kokkupuuted teiste patsientidega miinimumi viidud ning teiste inimeste nakatamise võimalus on väiksem.
- Perearstikeskusesse vastuvõtule minekuks ära kasuta ühistransporti. Vt ka **Meelespea perearstikeskusesse vastuvõtule tulekuks** ja videot **“Patsiendi teekond perearstikeskuses”**.

SARS-CoV-2 positiivse analüüsivastuse saanud inimestega võtab ühendust ka Terviseamet.

Karantiin

Karantiini jäävad:

- **Inimesed, kellel on ülemiste hingamisteede viirushaiguse sümptomid ja SARS-CoV-2 analüüsivastus negatiivne** – kuni tervenemiseni. Pärast ägedate haigussümptomite taandumist püsima jäänud kerge köha või nohu ei ole takistuseks tööle/haridusasutusse naasmiseks, kui üldine enesetunne on hea.
- **Kõik inimesed, kellelt on võetud SARS-CoV-2 proov, aga analüüsi vastus pole veel teada.**
- **SARS-COV-2 positiivse analüüsitulemusega inimese lähikontaktsed:** 14 päeva loetuna lähikontakti viimasest päevast.
Kui kodus püsimise ajal tekivad ülemiste hingamisteede ägeda viirushaiguse sümptomid, tuleb võtta kohe ühendust perearstikeskusega ja haigestunu suunatakse SARS-COV-2 analüüsile. Kui tegemist on COVID-19-ga, algab kodus püsimise päevade lugemine uuesti otsast peale alates sümptomite tekke esimesest päevast.
Vt ka **“Haigestumine”**, **“Lähikontaktsed”**.

Käitumine karantiini ajal

- Karantiini ajal tuleb püsida kodus. Kodust võib lahkuda vaid arsti juurde või apteeki minekuks või esmatarbekaupade hankimiseks, eelistada tuleks siiski e-kaubandust või lähedaste abi. Kodust väljudes kannata maski ja hoia teiste inimestega distantsi. Hoia eemale inimestest, kellel on suur risk jääda COVID-19 haigusse.
- Kui pead pereliikmetega samas ruumis viibima, hoia distantsi ja kannata maski.
- Jälgi enesetunnet.
- Kui tekib üks või mitu järgmistest ägedate ülemiste hingamisteede viirushaiguste sümptomitest: köha, nohu, maitse- ja lõhnataju häired, kurguvalu, palavik, seletamatult halb enesetunne või muud ägedalt tekkinud sümptomid, võta ühendust oma perearstikeskusega.
Vt ka **“Haigestumine”**.

Kordusanalüüsi karantiini lõpetamiseks ei tehta.

Isolatsioon

Isolatsiooni jäävad:

- **Kõik, kellel on SARS-COV-2 analüüsitulemus positiivne**

Isolatsiooni lõpetamine

Haigussümptomid ja SARS-CoV-2 positiivne e. kinnitatud COVID-19 diagnoos:

- Vähemalt 14 päeva alates sümptomite esimesest päevast.
- Viimasest palavikust peab olema möödunud vähemalt 72 tundi (ilma palavikualandajat kasutamata) ning ägedad haigussümptomid peavad olema taandunud.

SARS-CoV-2 positiivne, sümptomeid ei ole: 10 päeva alates proovi võtmisest.

Käitumine isolatsiooni ajal

- Enesetunde halvenemisel võta kohe ühendust perearstikeskusega või perearsti nõuandetelefoniga, ohtlike haigussümptomite korral helista 112.
- Võimalusel leia eraldi elamiskoht või püsi eraldi toas. Hoia pereliikmetega distantsti. Kui peate viibima ühes ruumis, kann maski.
- Kasuta võimalusel eraldi tualettruumi. Kui see pole võimalik, puhasta enda järel kontaktpindu (ukse-lingid, kraaninupud, loputuskasti nupud) desinfitseerimisvahendiga.
- Kasuta vannituba viimasena ning väldi oma hügieenitarvikute jagamist, eriti tuleks jälgida seda, et käterätikud oleks eraldi.
- Kasuta kööki teistest pereliikmetest erineval ajal, võimalusel söö oma toas.
- Kodust lahkuda tohid vaid hädaolukorras. Võimalusel palu apteegis või toidupoes käimiseks sõprade abi või kasuta e-poode. Vajadusel pöördu kohaliku sotsiaaltöötaja poole.
- Isolatsiooni ajal on lubatud kodust lahkuda vaid tervishoiutöötaja või politseiametniku korraldusel või elu või siis tervist ohustava hädajuhtumi korral (enamasti tähendab see transporti haiglasse). Kodust väljudes kann maski ja hoia teiste inimestega distantsti.
- Ühistranspordi kasutamine on keelatud!
- Kõik lähikontaktid peavad jääma isolatsiooni.

Vt ka "[Lähikontaktid](#)", [Koduse ravi juhend](#).

Vt ka COVID-19 nakatunule või nakatumise kahtluse korral: [Terviseameti juhend](#).

Kordusanalüüsi isolatsiooni lõpetamiseks ei tehta.

Liikumispiirang

Liikumispiirang kehtib kõikidele, kes on **saabunud riskipiirkonna riikidest**. Täpsemalt riskiriikide, liikumispiirangu kestuse ja reisimise järgsete analüüside kohta vt [Välisministeeriumi kodulehelt](#). Perearstikeskused reisimisega seotud analüüside tegemist ei korralda.

Lähikontaktid

Lähikontaktseks loetakse isikut, kes:

- elab haigestunuga koos,
- on olnud haigestunuga vahetus kehalises kontaktis (nt kätlemine, kallistamine), kes
- on kokku puutunud haigestunu hingamisteede erististega (nt on peale köhitud) või
- on viibinud haigestunud inimesest kuni 2 meetri kaugusel vähemalt 15 minutit.

Lähikontaktne peab püsima karantiinis. Täpsemalt vt "[Karantiin](#)".

Lähikontaktsetega kokku puutunud inimesed (nn teise astme kontaktid) ei pea karantiini jääma.

Töövõimetusleht ja hooldusleht

Töövõimetuslehe avamiseks tuleb esimesel võimalusel võtta ühendust perearstikeskusega.

Töövõimetusleht/hooldusleht väljastatakse:

- **Kõikidele haigestunud inimestele.**
- **Haigussümptomitega SARS-CoV-2 positiivse** prooviga inimesele seniks, kuni tal on lubatud tööle/haridusasutusse naasta.
- **Ilma sümptomiteta SARS-CoV-2 positiivse** prooviga inimesele 10 päevaks alates SARS-CoV-2-positiivsest analüüsitulemusest.
- **Haigussümptomitega SARS-CoV-2 negatiivse** analüüsitulemusega inimesele kuni paranemiseni.
- **Haige lapse** hooldamiseks.
- **Lähikontaktsele kuni 14 päevaks** alates lähikontakti esimesest päevast.

Täpsemat infot ajutise töövõimetuslehe hüvitiste kohta saab [Haigekassa kodulehelt](#).

Tõendid lasteaeda või kooli

Lapse tervist tunneb kõige paremini lapsevanem, kes vajadusel konsulteerib lapse tervise ja nakkusohtlikkuse asjus perearstikeskusega. Lapsevanem oskab kõige paremini hinnata, kas laps on haigusest taastunud ning jaksab taas lastekollektiivis viibida.

Arstil ei ole võimalik tagada, et analüüsi andnud inimene hiljem ei haigestu pärast proovi võtmist – tõendi saab anda üksnes selle hetke kohta, mil see väljastatakse. Tõendi saanud inimene võib tunni aja pärast olla juba nakatunud – seetõttu ei ole haiguste puudumise tõendil mingit väärtust.

Kroonilised haigused nagu astma ja allergiad võivad põhjustada nohu ja köha ning see ei tähenda, et lapsed peaksid seetõttu jääma koolist või lasteaiaast kõrvale. Reeglina on sellised kroonilised haigused varasemalt teada ning lapsevanem saab ise kooli teavitada, et lapse sümptomid ei ole nakkavad. Kui lapsevanema jaoks pole selge, kas tegemist on nakkusliku või mittenakkusliku seisundiga, tuleb nõu pidada perearstikeskusega.

Perearstikeskus eraldi tõendeid nakkushaiguste puudumise ja/või krooniliste haiguste olemasolu kohta ei väljasta.

Lapsed

Laste puhul kehtivad nii isolatsiooni ja karantiini puhuks kui tavaellu naasmise osas samad reeglid, mis täiskasvanutel.

Erandiks on analüüsi tegemine, vt [“SARS-CoV-2 proovi võtmine”](#).

Vt ka [“SARS-CoV-2 proovi andmisest keeldumine”](#).

Vt ka [Tegutsemine lapse haigestumise korral](#).

Kui lapsel isolatsioonikohustust ei ole, otsustab lapse mineku haridusasutusse lapsevanem, kes vajadusel küsib lapse tervise kohta nõu perearstikeskusest.

Lapse hariduse ning psühholoogilise ja sotsiaalse arengu seisukohalt on lasteaed/kool väga oluline, mistõttu ei tohi last kergekäeliselt koju jätta.

Kui laps vajab terviseseisundi tõttu läbivaatust perearstikeskuses, ei ole selleks eelnevalt vaja oodata ära SARS-CoV-2 proovi vastust – laps kutsutakse vastuvõtule lähtudes tema kaebustest ja terviseseisundist. Ka COVID-19 haigusega patsiente võidakse perearstikeskusesse vastuvõtule kutsuda, kui selleks on vajadus.

Perearstikeskusesse kohale minekuks tuleb visiidiaeg eelnevalt kokku leppida!

Vt ka [Meelespea patsiendile perearstikeskusesse tulekuks](#), [Patsiendi teekond perearstikeskuses](#).

Lapsed, kes on isolatsiooni või karantiini tõttu lasteaiast või koolist koju jäetud, peavad püsima kodus ning ei tohi käia kodust väljas teiste lastega mängimas, poes ega muudes kohtades. Kindlasti ei tohiks isolatsiooni määratud lapsi jätta vanavanemate hoole alla, kuna vanavanemad on COVID-19 haigusest eriti ohustatud.

Juhendi koostamisel on perearstidele suureks abiks olnud:

Eesti Infektsioonhaiguste Selts

Eesti Lastearstide Selts

Terviseamet

Juhendi kinnitamise kuupäev: 24.09.2020

Kui ilmneb olulist uut teaduslikku või korralduslikku infot, siis juhendit uuendatakse.

Eesti Perearstide Selts koos partneritega soovib kõikidele Eestimaa elanikele viirushooajaks kainet mõistust, südamerahu ja turvatunnet!

September 2020



Eesti Perearstide Selts