

# Perearstide kümme käsku uue koroonaviiruse kohta



- 1.** Säilita rahu ja kaine mõistus!
- 2.** Jälgi ja järgi terviseameti kodulehel antavaid juhiseid! Terviseamet uuendab infot iga päev mitu korda päevas. Välismaised soovitused ei pruugi olla Eestis sobivad.
- 3.** Hügieen: kätepesu! Hoia haigetest aupaklikkusse kaugusse! Köhides, aevastades kata suu ja nina käsivarrega, pärast pese kohe käsi. Kasutatud taskurätt viska kohe prügikasti!
- 4.** Kui oled terve, siis võid elada harilikku elu edasi ka siis, kui oled käinud reisil maades, kus koroonaviiruse juhtumeid on juba esinenud. Sümptomiteta inimeselt nakkust saada on äärmiselt ebatõenäoline.
- 5.** Kui haigestud, jää koju!
- 6.** Ravi end nii, nagu Sa ravid igal muul juhul, kui oled viirushaigusesse haigestunud: puhka, vajadusel langeta palavikku, kasuta muid sümptomeid leevendavaid ravimeid. Need ei kiirenda paranemist, kuid muudavad enesetunde paremaks.
- 7.** Haigestumise korral võta ühendust oma perearstikeskusega või helista 1220 – see on tasuta ja ööpäevaringselt töötav perearstide nõuandetelefon.
- 8.** Perearstikeskusse mine kohale vaid siis, kui oled perearstikeskusest selleks juhised saanud.
- 9.** Kutsu kiirabi järgmistel juhtudel:
  - valu rinnus, õhupuudus, hingamisraskused
  - teadvuse häired, segasusseisund
  - äärmine jõuetus
- 10.** Haigus on ohtlikum eakatele inimestele, väikelastele/imikutele ning krooniliste haiguste põdejatele (suhkruhaiguse, hingamisteede krooniliste haiguste ja südamepuudulikkuse korral), samuti vähihaigetele ja immuunsüsteemi pärssivat ravi saavatele inimestele. Pöördu pigem varem kui hiljem!

