

## **Oluline info eakatele eriolukorra ajal!**

**Koroonaviiruse suurim riskigrupp on vanemaealised ehk üle 60-aastased ning krooniliste haigustega inimesed. Selles vanuses olevad töötavad inimesed peaksid võimalusel töötama kodust. Kõigil üle 60-aastastel 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.

### **1. 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. [Vaata, kuidas õigesti käsi pesta \(PDF\)](#). Ühistranspordi kasutamisel tuleb lisaks käte desinfitseerimisele puhastada ka kindad ja kotisangad.

### **2. Järgi hügieeni**

Kui aevastad või köhid, siis kata oma suu ja nina ühekordse salvrätiga. Viska see koheselt 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.

### **3. Väldi füüsilist kontakti haigusnähtudega inimesega**

Väldi kontakti või hoia 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.

### **4. 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.

### **5. 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 käsimüügiravimitega. Tugeva hingamisraskuse või õhupuuduse korral helista 112.

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

## **7. 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.

## **8. Ära tarbi tooreid või väheküpsetatud loomseidprodukte**

Ära tarbi toorest või väheküpsetatud liha ega kuumtöötlemata piima. Samuti 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 tavapärane rutiin, 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 edasi kandjateks. Haigestumise vältimiseks ära kutsu praegu külla või võta hoida lapselapsi või teiste lähedaste lapsi.

### **Kasuta lähedastega suhtlemiseks telefoni või interneti**

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

### **Välidi 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 oma elukohajärgse valla- või linnavalitsuse sotsiaalosakonnaga, kes vajadusel aitab.

### **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 hoia 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 helistajatele tasuta.

Eesti Perearsti Seltsi koostatud nõuanded: „Kuidas kaitsta eakaid koroonaviiruse eest?“ leiab Eesti Perearstide Seltsi kodulehelt: <https://www.perearstiselts.ee/>

**Televisiooni 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. Hetkel 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-mailile [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 <http://iseteenindus.politsei.ee> või posti teel „Pärnu mnt 139, Tallinn, 15060“.

Rohkem informatsiooni dokumentide taotlemise kohta leiad politsei kodulehelt <https://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-posti aadressil: [info@sotsiaalkindlustusamet.ee](mailto:info@sotsiaalkindlustusamet.ee), lisainfo [sotsiaalkindlustusamet.ee/et/pension-toetused/pension-i-taotlemine](https://sotsiaalkindlustusamet.ee/et/pension-toetused/pension-i-taotlemine).

Pensionit makstakse arvelduskontole iga kuu. Kui saad praegu pensioni kojukandena, aga soovid hakata saama pangakontole, siis palun anna sellest sotsiaalkindlustusametile teada:

- iseteeninduses;
- helista infotelefonile 612 1360;
- või saada e-kiri [info@sotsiaalkindlustusamet.ee](mailto:info@sotsiaalkindlustusamet.ee)