

Koroonaviirus - uuendatud teave tervishoiu kohta

24.3.2020

Võimalusel täitke Internetis koroonaviiruse ankeet

<https://www.omaolo.fi/palvelut/oirearviot/649> (soome keeles). Saate juhised vastavalt oma sümptomitele.

Haigestunute sümptomiteks on olnud:

- palavik
- köha
- kurguvalu
- hingamisraskused
- lihasvalu
- peavalu.

Viirus levib inimeselt teisele peamiselt puute- või piisknakkusena lähikontaktis. Inkubatsiooniaeg, see tähendab aeg kokkupuutest esmaste sümptomite ilmnemisega, on hinnanguliselt 2-12 päeva, keskmiselt 4-5 päeva.

Kui teie sümptomid on kerged – jääge koju

Kui teil on hingamisteede infektsioone ja te ei kuulu riskirühma (näiteks teil ei ole kroonilist ega vastupanuvõimet alandavat haigust), pole tervisekeskusesse pöördumine vajalik. Enamik viirushaiguste raviviise on sümptomaatilised.

Oma sümptomeid saate ravida piisava puhkuse, valuvaigistite ja rohke vedelikutarbimisega. Kui haigusseisund on selline, et koduse ravi võtted ei aita, võite pöörduda tervisekeskuse poole.

Kui teie sümptomid vajavad ravi

Ülemiste hingamisteede infektsiooni sümptomid, mis vajavad ravi ja arsti otsust, on järgmised:

- halvenenud üldine seisund
- selgelt pikenenud palavik
- hingamisraskused

Kui kodusest ravist ei piisa, helistage Karviaineni koroonatelefonile:

tel 044 722 3222 (tööpäeviti kell 8–16)

tel 044 731 9157 (tööpäeviti kell 8–16)

tel 044 720 8195 (tööpäeviti kell 8–16)

või tervisekeskuste tagasihelistamisteenindusse kell 8–16 (Nummela tel **09 4258 2400** ja Karkkila tel **09 4258 2200**).

Palun ärge tulge tervisekeskusesse ilma ajabroneeringuta, kui teil on hingamisteede infektsiooni sümptomid.

Muul ajal helistage valvetelefonile **116 117**. Hädaolukorras helistage **112**.

Üle 70-aastaste inimeste nõustamine

Üle 70-aastaste Karviaineni nõustamistelefon +358 9 4258 2945 tööpäeviti kell 9–15. Nõustamistelefon annab juhiseid igapäevase tegevuse korraldamiseks. Võtke meiega ühendust, kui teil on probleeme näiteks toidu- ja apteegiteenustega või vajate muid mittetervisealaseid nõuandeid igapäevaelu korraldamiseks koroonaviiruseepideemiast johtuvas eriolukorras. Üle 70-aastased isikud kuuluvad riskirühma ja nad peaksid viibima karantiinitingimustes kuni 13.4.2020.

Koroonaviirusteste ei tehta kõigile

Nakkuskahtluse korral võetakse nüüd proove peamiselt patsientidelt, kes viibivad haiglas ja kellel kahtlustatakse kopsupõletikku, mille põhjus on ebaselge. Lisaks võetakse proove peamiselt meditsiinivalveteenistuse töötajatelt.

Kõik inimesed, kellel on hingamisteede infektsioon ja võimalik kokkupuude koroonaga, peaksid olema vähemalt ühe nädala pärast sümptomite ilmnemist kodus. Kui sümptomid jätkuvad pikemalt, peaksite jääma koju nii kauaks, kuni sümptomid püsivad, ja veel üheks sümptomiteta päevaks.

Piiratud arvul on saadaval õdede mittekiireloomulisi vastuvõtuaegu ja vajadusel pääseb ka arsti vastuvõtule. Hoiame hingamisteede infektsioonidega patsiente mõlemas tervisekeskuses eraldi, seega on tervisekeskustesse tavalisele vastuvõtule ohutu tulla. Oleme suutnud meile helistanutele reageerida hästi, kuid palume järjekorra ootamisel kannatust. Haiglaosakondades kehtib endiselt külustuskeeld.

Välismaalt naasmine

Välismaalt naasvad isikud peavad olema karantiinitingimustes kaks nädalat. Tervishoiutöötajad saavad tööendeid puudumise kohta välja kirjutada ainult haiguse korral. Töölt puudumine karantiini tõttu on töötaja ja tööandja vaheline küsimus.

Kaitske ennast ja oma lähedasi

Igaüks meist saab oma tegevusega aeglustada koroonaviiruse levikut. Sotsiaalsete kontaktide vähendamine on nüüd oluline ka tervete inimeste osas. See aeglustab epideemia levikut. Vältige rahvahulka ja hoidke teistest inimestest vähemalt meetri kaugusele.

Lähedastega kontaktipidamine on oluline, sest eriolukord võib tekitada muresid. Siiski tuleb vältida külaskäike. Helistage oma sõpradele ja sugulastele, uurige, kuidas neil läheb, ja vahetage uudiseid.