

Hea Eesti inimene!

Edastame Terviseameti kõige olulisema info koroonaviiruse (COVID-19) kohta.

Kui oled tulnud riskipiirkonnast või kokku puutunud koroonaviirusesse haigestunuga, jää kaheks nädalaks koju ja jälgi sel ajal oma tervist. Riskipiirkondade kohta saad infot: [www.terviseamet.ee/riskipiirkonnad](http://www.terviseamet.ee/riskipiirkonnad)

**Pea meeles! Praegu on gripihooaeg ja liikvel on erinevad nakkushaigused, mille sümptomid on koroonaviirusega sarnased.**

Palaviku, köha või hingamisraskuste korral küsi nõu perearstilt või perearsti nõuandeliinilt **1220** (välismaalt helistades **+372 634 6630**) ja maini, kui oled saabunud viimase 14 päeva jooksul riskipiirkonnast või oled kokku puutunud koroonaviirusesse haigestunuga.

Tavapäraselt kaasneb koroonaviirusega **palavik, köha** ja/või **hingamisraskused** ning see levib inimeselt inimesele piisknakkuse (kõhimise ja aevastamise), samuti saastunud pindadel olevate pirtsmete ja käte kaudu.

Üldjuhul kulgeb haigus kergete haigusnähtudega. Koroonaviirus ohustab kõige enam vanemaealisi ja nõrgenenud immuunsüsteemiga inimesi.

Soovitused:

- Kõige paremini saad end ja oma lähedasi haigestumise eest kaitsta, kui pesed hoolikalt ja regulaarselt käsi!
- Kui tunned end haigena, püsi kodus ja ravi end, nii terved kiiremini ja kaitsesid haigestumise eest ka teisi.
- Haigestunud inimesest hoia vähemalt ühe meetri kaugusele.
- Viiruse kahtluse korral ära mine erakorralise meditsiini osakonda (EMO) – sellega võid ohustada teisi. Helista perearstile või perearsti nõuandeliinile **1220** (välismaalt helistades **+372 634 6630**).

**Korrektse ja ajakohase info koroonaviiruse kohta leiad aadressilt: [www.koroonaviirus.ee](http://www.koroonaviirus.ee)**

Lisainfo haiguslehtede kohta Haigekassa koduleheküljelt: [VAJUTA SIIA](#)

Täname mõistva suhtumise ja koostöö eest!

Terviseamet  
[www.terviseamet.ee](http://www.terviseamet.ee)



TERVISEAMET

Уважаемый житель Эстонии!

Отправляем вам наиболее важную информацию Департамента здоровья о коронавирусе (COVID-19).

Если вы вернулись из региона, объявленного зоной риска, или соприкоснулись с заболевшим COVID-19, оставайтесь дома на две недели и наблюдайте за состоянием своего здоровья. Информацию о регионах, объявленных зонами риска, можно получить на домашней странице Департамента здоровья: <https://www.terviseamet.ee/ru/regiony-s-riskom-zarazheniya>

**Помните! Сейчас сезон гриппа, распространены различные инфекционные заболевания, симптомы которых схожи с симптомами коронавируса.**

При температуре, кашле или затрудненном дыхании проконсультируйтесь с семейным врачом или по инфотелефону семейных врачей **1220** (при звонке из-за границы **+372 634 6630**). Если в течение последних 14 дней вы побывали в регионе, объявленном зоной риска, или соприкасались с заболевшим коронавирусом, обязательно скажите об этом.

Обычно вирус сопровождается **температурой, кашлем и/или затрудненным дыханием** и передается от человека человеку воздушно-капельным путем – через кашель или чихание, а также через капли мокроты, оставшиеся на зараженных поверхностях, и руки.

Как правило, заболевание протекает в легкой форме. Наиболее подвержены риску заражения вирусом пожилые люди и люди с ослабленной иммунной системой.

Рекомендации:

- Чтобы лучше всего защитить себя и своих близких, нужно тщательно и регулярно мыть руки!
- Если чувствуете, что заболеваете, оставайтесь дома – так вы скорее поправитесь и защитите от заражения и других.
- Держитесь на расстоянии не менее метра от больных.

- При подозрении на вирус не обращайтесь в отделение экстренной медицинской помощи (ЕМО) – вы можете подвергнуть опасности других. Позвоните семейному врачу или по инфотелефону семейных врачей **1220** (при звонке из-за границы **+372 634 6630**).

**Самая достоверная и актуальная информация о коронавирусе COVID-19 доступна на сайте: [www.terviseamet.ee/ru/koronavirus](http://www.terviseamet.ee/ru/koronavirus).**

Дополнительная информация о больничном листе: [НАЖМИТЕ СЮДА](#)

Спасибо вам за понимание и сотрудничество!

Департамент здоровья  
[www.terviseamet.ee/ru](http://www.terviseamet.ee/ru)



TERVISEAMET

Dear Sir/Madam,

The Estonian Health Board is sending you essential information about coronavirus (COVID-19).

If you have recently returned from a risk area or have been exposed to someone that might be infected, please stay at home for two weeks and monitor your health. More information on risk areas is available at <https://www.terviseamet.ee/en/coronavirus-risk-areas>.

**Please bear in mind that it is currently the flu season, and various viruses and colds are spreading, causing symptoms similar to those of coronavirus.**

In case of fever, coughing or breathing difficulties consult your general practitioner (GP) or call the GP helpline: **1220** (calling from abroad **+372 634 6630**). Do not forget to mention if you have returned from a risk area in the last 14 days or if you have had contact with people showing symptoms of the disease.

The symptoms of coronavirus are **fever, coughing** and/or **difficulty breathing**. The virus is transmitted among humans via respiratory droplets – coughing and sneezing.

For most people, coronavirus causes mild symptoms. However, the elderly and people with a weakened immune system are more at risk.

Recommendations:

- Wash your hands thoroughly and regularly with soap and warm water.
- Stay at home for self-treatment if you are feeling ill – that way you are protecting yourself and others from the illness.
- If you are feeling ill, then rest. As with flu viruses, sufficient rest usually works best.
- Avoid contact with people with symptoms of the disease.
- If you suspect you might have caught the virus, do not go to the emergency room (ER) – you could put others at risk. Instead, consult with your GP or call the GP helpline: **1220** (calling from abroad **+372 634 6630**)

**The most accurate and up-to-date information on coronavirus can be found on the website of the Estonian Health Board: [www.terviseamet.ee/en/covid19](http://www.terviseamet.ee/en/covid19).**

More information about sickness benefits: [CLICK HERE](#)

Thank you for your understanding and cooperation

The Estonian Health Board  
[www.terviseamet.ee/en](http://www.terviseamet.ee/en)