

Lühike teave koroonaviiruse, covid-19 kohta

Koos peatame viiruse

- Peske käsi tihti ja põhjalikult seebi ja veega. Kui käsi pole võimalik pesta, kasutage käte desinfitseerimisvahendit.
- Kui te tervitate kedagi, ärge kätelge.
- Hoidke teistega vähemalt 2-meetrist vahet.
- Vähendage kontakte teiste inimestega.
- Aevastamise või köhimise korral katke suu.

Kui olete haige, on oluline koju jääda ka juhul, kui sümptomid on kerged. Võtke ühendust Ahvenamaa tervisekeskusega ÅHS telefonil: +358 18 535 313 koroonatesti aja broneerimiseks. Test on tasuta.

Kohaliku omavalitsuse soovitused:

- Kasutage suu- ja ninakaitset avalikes ruumides ja üritustel sisetingimustes. Soovitus kehtib üle 15-aastastele. See on kaitseks, kui lähedasi kontakte pole alati võimalik vältida. Pidage meeles hoida vahemaad ka siis, kui kasutate suu- ja ninakaitset.
- Kõikidel üle 12-aastastel on soovituslik kasutada suu- ja ninakaitset bussis ja laeval.
- Võimalusel tehke kaugtööd.

KARANTIIN

Karantiin tähendab, et terve inimene, kes võib olla nakkuse saanud, jääb koju ja väldib kokkupuudet teistega, kes temaga koos ei ela.

Ahvenamaal rakendatakse erinevat liiki karantiini.

1. Vabatahtlik karantiin on teile soovituslik

- Jääge koju ja oodake tulemust pärast koroonatesti tegemist. Kui te ei ole nakatunud, saate selle kohta sms-i. Kui teil on tuvastatud covid-19, helistab ÅHS teile ja annab täpsemat teavet. Olulised juhised saate ka posti teel. Kui te juhistest aru ei saa, taotlege tölki.
- Kui olete tulnud reisilt, jääge koju seitsmeks päevaks.

2. Karantiin ja isolatsioon, kui ÅHS helistab

Kui ÅHS helistab ja määrab teid karantiini, siis on teil seaduse alusel kohustuslik järgida nende juhiseid ka siis, kui tunnete end tervena.

Juhiste rikkumisel võib karistuseks olla rahaträhv või kuni kolmekuuline vangistus – ka juhul, kui te ei ole kedagi nakatanud. Andke teada, kui teil on vaja tölki või kui soovite ÅHS-i täiendavaid selgitusi. ÅHS-i poolt määratud karantiin tähendab alati, et peate koju jääma.

ÅHS-i nakkusarst võib määrata teid karantiini/isolatsiooni, kui:

- Mõni covid-19 nakatunu ütleb, et olete kohtunud ja arsti hinnangul võite olla covid-19 ohus. Karantiin on siis 14 päeva ja seda ei saa koroonatega lühendada. Kui üks pereliige on karantiinis ja tal sümptomeid pole, võivad teised pereliikmed elada tavapärasel elul. See muutub, kui inimene haigestub või tekivad sümptomid.
- Kui olete nakatunud, peate olema isolatsioonis ja püüdma vältida kontakte ka teiste pereliikmetega. Isolatsiooni kestuse määrab arst. ÅHS jälgib regulaarselt teie enesetunnet.
- Kui mitmel pereliikmel on covid-19, määratakse karantiini pikkus arsti poolt ja see võib olla 3-4 nädalat.

Karantiini ajal toimige järgnevalt:

- Olge koos vaid nendega, kellega koos elate.
- Ärge kutsuge külalisi.
- Magage võimalusel eraldi magamistoas. Tuulutage ruume.
- Peske hoolikalt käsi ja hoidke vahemaad.
- Võite minna õue, kui saate hoida vähemalt kahemeetrist vahemaad teistega. ÄRGE liikuge kohtades, kus on palju inimesi.

Kui olete karantiinis ja teil tekivad sümptomid, peate tegema koroonatesti ja kuni vastuse saamiseni on soovituslik kõikidel pereliikmetel olla vabatahtlikus karantiinis. Pidage meeles teavitada koole ja töökohti. Kui testitulemus on negatiivne, võivad pereliikmed jätkata tavapärase eluga. Inimene ise peab siiski jätkuvalt jääma karantiini. Kui inimene on nakatunud, määrab ÅHS pereliikmed karantiini.

Kui ÅHS on määranud karantiini või isolatsiooni, siis rikute seadust, kui te näiteks:

- Lähete tööle, kooli, lasteada
- Lähete teistesse avalikesse kohtadesse, tegelete harrastustegevustega jne.
- Sõidate bussi või laevaga
- Kutsute külalisi või külastate teisi

- Lävite teiste inimeste või perekondadega, kes on karantiinis

Covid-19 sümptomid

Kui olete koroonaviirusega nakatunud, avalduvad covid-19 sümptomid hinnanguliselt ühe kuni 14 päeva jooksul, kuid keskmiselt nelja kuni viie päeva jooksul. Tekkida võivad järgnevad sümptomid:

- kehatemperatuuri tõus või palavik
- köha, nohu
- hingamisraskused
- kurguvalu
- lõhnataju kadumine.

Lisaks võib tekkida peavalu, suurem väsimus, lihasvalu või kõhuvalu.

Kui teil tekivad covid-19 sümptomid, ka väga kerged, helistage Ahvenamaa tervisekeskusesse (ÅHS).

Enne tervisekeskuse külastamist tuleb ALATI helistada.

Broneerige aeg ÅHS-i koroonatelefonil +358 18 535 313

- Avatud tööpäeviti 8-16, laupäeviti, pühapäeviti ja riiklikel pühadel 9-15.
- Ägedate ja raskete sümptomite korral helistage 112!

Kui teil on üldisi küsimusi, millised otsused või soovitused Ahvenamaal kehtivad, helistage **Ahvenamaa kohaliku omavalitsuse infotelefonidel**, +358 18 25572 ja +358 18 25573. Infotelefon on avatud tööpäeviti 10-12 ja 13-15.

Infot on võimalik saada ka e-kirja teel: infotelefon@regeringen.ax või lugege täiendavat infot kodulehel www.regeringen.ax paremal üleval vahelehe covid-19 all. Parevalt alt leiate ka lehe keeleveliku funktsiooni.
