

Koroonaviirus on väga sarnane haigus gripile, kuid kuna see on uus viirus, oleme igaks juhuks ettevaatlikumad ja teeme kõik, et viirus inimeselt inimesele edasi ei leviks.

Inimestel, kellel on koroonaviirus diagnoositud, on tihti sellised haigusnähud nagu köha, kõrge palavik ja hingamisraskuseid.

#### **Mida saab teha, et mitte haigeks jääda:**

- Pese käsi regulaarselt ja hoolikalt sooja vee ning seebiga. Kui neid pole võtta, aitab ka desinfitseerimisvahend.
- Köhi ja aevasta varrukasse. Käe suu ette panemisest ei ole kasu, sest peopessa sattunud pisikud kanduvad sealt kergesti edasi.
- Ära puuduta nägu, silmi või suud pesemata kätega. Nii väldid viiruse kandumist kätelt organismi.
- Kasutatud taskurätt on tõeline pisikupesa. Eelista pabertaskurätte ja viska need peale kasutamist kohe prügikasti.
- Praegu on hea aeg olla kodus ja mitte kokku puutuda teiste inimestega. Kui oled tõbine või suisa haige, jää kindlasti koju. Viirus võib edasi kanduda tööl, poes, bussis, päevakeskuses või rahvaüritustel.
- Kui kodus hakkab igav, mine jalutama. Värskes õhus viirus ei levi ja värskes õhus viibimine teeb su tervisele head.
- Kui sa tunned end haigena, helista oma perearstile. Tema annab nõu, kuidas edasi toimida. Kui perearsti telefon on hõivatud, saad abi perearstide nõuandeliinilt 1220. EMOSse ei ole mõtet järjekorda ootama minna- võid ise nakkuse saada või teisi nakatada.
- Kui vajad ravimeid kroonilise haiguse raviks, siis helista retsepti pikendamiseks oma perearstile

#### **Kuidas käituda, kui sul on vaja osta toitu või ravimeid?**

- Kui sa elad linnas, telli võimalusel toit e-poest.
- Kui on vajadus minna poodi või apteeki, mine võimalusel kõige lähemasse, kuhu saad minna jala, mitte bussiga.
- Osta poest toitu arvestusega, et ei peaks 3-5-päeva poodi tagasi minema. Mõtle läbi, mida saad need päevad süüa teha. Mitmeks nädalaks toitu varuda pole mõtet- poodidesse tuuakse iga päev kaupa juurde.
- Ravimeid ostes, kui apteekril on hetkel anda sulle nt ühe retsepti eest ravimeid, ära muretse- ravimeid tuuakse apteekidesse kindlasti juurde.
- Peale poes või apteegist käimist pese kindlasti hoolikalt käed.

#### **Mida veel meeles pidada:**

- On täiesti normaalne, kui sa tunned rahutust, muret, segadust või soovi tõmbuda endasse.
- Kui tunned end emotsionaalselt halvasti, helista lähedasele inimesele. Jagatud mure on pool muret!
- Internetis levib väga palju väärinfot- ära usu seda. Koroonaviiruse kohta on tõene info [www.koroonaviirus.ee](http://www.koroonaviirus.ee).