

Juhised kodukarantiini maaratud isikutele

Kui nakkushaiguste arst on sind koroonaviirusega kokkupuute tõttu kodukarantiini maaranud, pead oma tegevusi piirama, kuni sinu raviarst või ode soovitab teisiti.

Jaa koju, väldi külas kaimitist ning ära kutsu ka enda juurde külalisi. Ode või arst jalgitb vastavalt vajadusele sinu tervist.

Pane tähele, et nakkushaiguste ameti tehtud karantiinikorralduse rikkumine on karistatav. Karantiinikorralduse rikkumise eest võidakse maarata rahatrahv või kuni kolmekuuline vanglakaristus (karistusseadustiku 44. peatüki § 2).

Nakkushaiguste arsti maaratud karantiini ajal ei tohi:

- minna tööle;
- minna kooli või muusse õppeasutusse;
- minna restorani, poodi, kaubanduskeskusesse või muudesse avalikesse kohtadesse;
- külastada ujulat või muud niisugust spordirajatist;
- külastada muid huvialakohti;
- käia teatris, kinos, restoranis või baaris;
- kasutada ühistransporti, nt rongi, bussi või taksot;
- kutsuda koju külalisi ega minna külla;
- kasutada leibkonda mittekuuluvat koristajat või muud totajat.

Kodus olles:

- maga üksi omas toas;
- tuuluta tuba, avades hommikuti ja htuti akna vähemalt 15 minutiks.
- Kui samas leibkonnas elab nakatunud isikuid, väldi mittevajalikku lahikontakti nendega.
- Kohimisel ja aevastamisel kata suu ja nina tihedalt ühekordseks kasutamiseks mõeldud taskuratiga. Taskurati puudumisel kohi ja aevasta varruka laossa, mitte kätte. Kohe pärast kasutamist mahi taskuratt õhukindlalt kilekotti ja/või pane see prügikasti. Pese käed vee ja seebiga ja/või kasuta käte antiseptikumi.
- Pese kasutatud söögiriistad tavapärasel viisil.
- Pese riided ja voodipesu pesumasinas tavapärasel viisil.
- Kodus võid koristada tavapärasel viisil (kuid leibkonda mittekuuluvat koristajat ei tohi koju kutsuda). Tolmuimeja puhul soovitatakse kasutada HEPA-filtrit.
- Puhasta hoolikalt külmkapi ukсед, puldid ja muud pinnad, mida sageli puudutatakse.
- Puhi kloori sisaldava desinfitseerimisvahendiga võimalikud eritiseplekid, nt okse või roga. Lahjendatud lahuse kangus peaks olema 500 ppm. Vaata desinfitseerimisvahendi pudeli etiketil olevaid lahjendusjuhiseid.

Õues viibimine

- Võid viibida rõdul või oma sisehoovis, kuid sa ei tohi olla otseses kontaktis oma leibkonda mittekuuluvate isikutega.

- Jätal lemmikloomadega õueskäimine, eriti linnapiirkonnas, pigem karantiinis mitteoleva isiku hoolleks. Samuti võid otsida lemmikloomale hoiukoha. Muidu võid lemmikloomadega õues käia, kui sa pole otseses kontaktis teiste inimestega.

Toidu varumine

- Palu, et toidu ostmise eest hoolitseks keegi muu, kes ei ole karantiinis.
- Võid toidu ka internetist või telefoni teel koju tellida. Sel juhul kannal hoolt selle eest, et sa ei oleks toidukulleriga kontaktis toidusaadetise eest maksmisel ja selle vastuvõtmisel.

Muu

- Nakkushaiguse päevaraha kompenseerib saamata jäänud tulu, kui nakkushaiguste arst on määranud sind karantiini või isolatsioonil. Nakkushaiguste päevaraha saad ka siis, kui su alla 16-aastane laps on määratud karantiini ning sa ei saa seetõttu tööle minna. Taotle nakkushaiguste päevaraha Kelalt. Taotlemiseks vajad nakkushaiguste arsti kirjalikku karantiiniotsust või tõendit haiguspuhkuse kohta. Nakkushaiguste päevaraha ei maksta eneseisolatsioonil olevatele isikutele. Loe lisa nakkushaiguste päevaraha ja selle taotlemise kohta Kela kodulehelt: www.kela.fi/tartuntatauti
- Kui pead karantiini ajal kasutama kiirabi, ütle häirekeskusesse helistades, et oled karantiinis.

Kui sul tekivad haigusnähud

Koroonaviiruse haigusnähud võivad olla palavik, köha, kurguvalu, nohu, hingamisraskused, lõhna- ja maitsetaju kadumine ning kõhulahtisus ja -valu ilma muu selge põhjusega.

Kui sul tekib kasvõi üks neist haigusnähtudest, helista Espoo koroonanõuandeliinile numbril 09 816 34600 E–R kl 7–18. Muul ajal helista valvelliinile numbril 116117.

Üldteave koroonaviiruse kohta eri keeltes: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/materiaalipankki-koronaviruksesta/koronatietoa-eri-kielilla>