

Kuidas kaitsta eakaid koroonaviiruse eest?

Meie vanemaealine elanikkond on vastu pidanud mitu riigikorda, tulnud läbi tulest ja veest ning saanud hakkama ka kõige kitsamates oludes. Seetõttu võib paljudele tunduda, et praegused soovitusel on üle reageerimine või eakate isoleerimisega tehakse neile isegi ülekohut. See ei vasta tõele. Eakatel on uue viirusega raskelt haigestumise risk väga suur: eakateks arvestame siin 60-aastaseid ja vanemaid, kusjuures eriti suur on risk üle 80-aastaste hulgas. Kui me ei reageeri kohe ja väga jõuliselt, siis satuvad kõige rängema löögi alla meie eakad. Seetõttu palume alltoodud soovitusesse suhtuda äärmise tõsidusega.

Uus koroonaviirushaigus COVID-19 levib Eestis ja on jõudnud juba paljudesse kogukondadesse. Haigestumine kulgeb küll ligi 90%-l juhtudest kergelt, aga eakate hulgas on kergete haigusjuhtude osakaal palju väiksem. Raskest ja eluohtlikust haiguse kulgust on enam ohustatud üle 60-aastased inimesed ja krooniliste haigustega patsiendid (südame-veresoonkonnahaigusi, diabeeti, hingamisteede kroonilisi haigusi põdevad, samuti kasvajaavastast ja immuunsüsteemi pärssivat ravi saavad patsiendid).

Praegu oleme jõudnud viiruse leviku sellisesse faasi, kus suure tõenäosusega enam ei õnnestu viiruse edasist levikut takistada ja tähelepanu teravik tuleb pöörata raske kuluga haigusest kõige enam ohustatud inimestele. Kuna haigus levib inimeselt inimesele, on riskigrupi kaitsmine targalt käitudes võimalik.

SOOVITUSED VANEMAEALISTELE

■ **TÜHISTAGE KÕIK MITTEVAJALIKUD JA VÄLDITAVAD KOODUST VÄLJAS KÄIMISED JA KOHTUMISED.** Praegu ei ole sobiv aeg pidada sünnipäevi, pulma-aastapäevi, katsikuid ega muid pidusid. Jälgige ametlikke juhtnööre, riigi või terviseameti antud vastavasisulisi juhiseid. Ärge kutsuge endale külalisi (ka mitte pereliikmeid) ja ärge minge ise külla. Ärge kutsuge lapselapsi enda juurde hoida! Lapsed ei ole praegu riskigrupp ja nemad haigestuvad kergelt, kuid perekondlikus olukorras on Teie endi nakatumise oht suur.

■ **TEHKE PLAAN SELLEKS PUHUKS, KUI PEAKSITE HAIGESTUMA.**

- Leppige lähedastega kokku, kellele tuleb haigestumise korral helistada. Kui selliseid lähedasi ei ole, siis tuleks helistada perearstikeskusesse või kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötajale. Veenduge, et Teil on olemas vajalikud telefoninumbrid.
- Varuge tavalisi ravimeid, mida olete harjunud tarvitama ülemiste hingamisteede haiguste korral: palavikuvastandajaid, köhahõõrutid vms. Arvestama peaks umbes ühe kuu ravimivaruga.
- Tehke kindlaks, et Teie lähedased on kursis Teie igapäevase raviskeemiga või teavad, kust seda leida. Raviskeem peaks

olema kirja pandud ning paigutatud nähtavale kohale, näiteks külmkapi peale.

■ **PALJUD EAKAD ELAVAD KOOS INIMESTEGA, KES KÄIVAD TÖÖL VÕI LASTEAIAS. KA KOOS ELADES TULEB RAKENDADA NAKKUSE LEVIKUT TÕKESTAVAD VÕTTEID, NÄITEKS:**

- kõik, kes tulevad koju, peavad esimese asjana pesema käsi;
- eakas pereliige peaks võimalusel elama teistest pereliikmetest eraldi ja nendega lähikontakti vältima. Kui eraldi tuba pole võimalik, siis on soovituslik hoida teiste inimestega 1–2-meetrist distantsi;
- pindasid, mida palju puudutatakse, tuleks sageli puhastada. Siia kuuluvad näiteks lülitid, ukseingid, teleripuldid, arvutid, telefonid, vannitoa tasapinnad, köögilauad ja köögi töötasapinnad, külmkappide ukse, öökapid. Puhastamiseks sobib spetsiaalsete puhastusvahendite puudumisel ka kõige tavalisem seebivesi. Koroonaviirused hävivad 60-kraadise kuumuse käes 30 minutiga, seega tuleb ka puhastuslappe regulaarselt pesta;
- tubasid tuleb tuulutada nii sageli kui võimalik;
- kui keegi pereliikmetest on haigestunud, siis peaks ta kandma maski. Maski kandmine on otstarbekas kahes olukorras: haigestunu peab kandma, et ei nakataks teisi, ja samuti peaks kandma maski see (hooldaja, tervishoiutöötaja), kes haigestunut hooldab. Arusaadavalt ei ole igas peres maskid kättesaadavad, sellisel juhul peab haigestunud inimene rangelt kinni hoidma elementaarsest hügieenist: sage käte pesemine vee ja seebiga vähemalt 20 sekundi vältel, eraldi sööginõud, ühekordsed taskurätikud, mida ei tohi korduvalt kasutada jne.

■ **PLANEERIGE OMA ELU ETTE: VAADAKE ÜLE JA VARUGE KAHE NÄDALA TOIDUVARU JA ÜHE KUU RAVIMIVARU.**

- Võimalusel ärge käige ise poes ja apteegis, selle asemel paluge seal käia lähedastel või kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötajal. Kui peate siiski ise kauplustes ja apteegis käima, siis mida harvem, seda parem.
- Võimalusel koostage poe- ja apteeginimekirjad ning laske abistajatel kõik asjad ühe korraga tuua ja üle ukse anda.
- Digiretsepti saab välja osta ka teine inimene. Apteegis retseptiravimeid ostes on vaja selle inimese ID-kaarti, kes ostab, ning selle inimese isikukoodi, kelle nimele ravimid on välja kirjutatud (kelle jaoks ostetakse).
- Kui toidu ja ravimid toob keegi teine, tuleks hästi säilivad ja külmutamist nõudvad asjad pakkida eraldi kottidesse. Külmkapis hoitavad asjad tuleb tõsta külmkappi ja pärast seda hoolsalt käsi pesta. Kauem säilivad asjad võiksid ukse juures kotis seista pikalt: paberkottidel püsib viirus eluvõimelisena 24 tundi ja kilekottidel 2–3 päeva.

Kuidas kaitsta eakaid koroonaviiruse eest?

- Kui Teil ei ole Eestis lähedasi, kes saaksid Teid abistada, või on lähedased haigestunud, siis võtke palun ühendust kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötajaga.

■ PEREARSTIKESKUSED JA HAIGLAD JÄTKAVAD TÖÖD.

- Suurt osa probleemidest on võimalik lahendada telefoni või e-kirja teel ja need on praegu eelistatud suhtluskanalid. Pidage oma pereõe või -arstiga telefoni teel nõu, kuidas oleks Teie probleemi korral arukam talitada.
- Kui vajate vastuvõttu ja läbivaatust, antakse Teile vastuvõtule tulemiseks kindel kellaag – pidage sellest kellaajast kinni, ärge hilinege ja ärge tulge ka liiga vara. Praegu püütakse tavapärasest veel enam vältida seda, et palju patsiente peaksid ühe ukse taga korraga ootama.
- Kui Teil on tervisemure, siis ärge olge ka liiga tagasihoidlik, vaid parem helistage perearstikeskusesse nõu küsimiseks. Telefoni ootejärjekorrad võivad olla pikad, sellest ei maksa heituda.

■ PALJUD EAKAD KÄIVAD TÖÖL. PALJUD EAKAD TÖÖTAVAD KA MEEDIKUTENA. TÖÖL KÄIMINE EI OLE KEELATUD, KUI JÄRGITAKSE HÜGIEENINÕUDEID JA LIHTSAID ETTEVAATUSABINÕUSID.

- Võimalusel vältige ühistransporti ja sõitke oma autoga või minge tööle jalgsi.
- Käige ainult seal, kus tõesti on hädavajalik, eelistatult marsruudil töö-kodu-töö.
- Võimalusel hoidke inimestega kahemeetrist vahet.
- Peske hoolsalt käsi pärast teiste inimeste läheduses olemist, pärast õuest tulemist, pärast tualeti kasutamist, enne sööki, pärast liftiga sõitmist jne.
- Lõpetage kätlemine, kallistamine ja muud välditavad kehali- sed kontaktid kõigi inimestega.
- Vältige kätega näo puudutamist.
- Kui tunnete end haigena või isegi haiglasena, siis jääge koju ja vajadusel paluge töövõimetuslehte.

■ PALJUD EAKAD ELAVAD HOOLDEKODUDES.

- Hooldekodude ja haiglate külastamine on praegu rangelt keelatud!
- Hoidke oma lähedastega kontakti telefoni teel, et isolatsiooni sattunud eakat emotsionaalselt toetada.

■ PIIRAKE ÄREVUST VÕI STRESSI TEKITAVATE UUDISTE VAA- TAMIST, KUULAMIST VÕI LUGEMIST. Otsige informatsiooni ainult usaldusväärsetest allikatest ja eeskätt selleks, et saada juhiseid edasiste tegevuste planeerimise ning iseenda ja oma lähedaste kaitsmise kohta. Vaadake uudiseid kindlatel aegadel päeva jooksul, üks või kaks korda. Ehmatav ja praktiliselt lakka- matu uudisvoog käimasoleva pandeemia kohta muudab lõpuks igapäevase murelikuks.

■ ÜKSI KOJU ISOLATSIOONI JÄÄMINE VÕIB OLLA EMOT- SIONAALSELT VÄGA RASKE JA TUNDUDA ÜLEKOHTUNE.

Leppige oma sõpradega või pereliikmetega kokku regulaarsed telefonikõned või videokõned, lugege mõnda raamatut, mida olete ammu planeerinud lugeda, leidke võimalusi ka kodu piires liikuda ja kehalist aktiivsust säilitada.

SOOVITUSED VANEMAEALISTE LÄHEDASTELE

- Viige ennast kurssi ravimitega, mida Teie lähedane igapäevaselt tarvitab. Kõike ei pea pähe õppima, aga raviskeem koos ravimite nimetuste, päevas võetavate tablettide arvu ja ajastusega (hommik, õhtu) peaks olema arusaadavalt kirja pandud ning nähtaval kohal (nt külmkapi peal).
- Leppige kokku plaan juhaks, kui Te ise haigestute või Teie pere eakas liige haigestub. Kes võtab üle vastutuse toidu ja ravimite eest, kes helistab perearstikeskusesse või sotsiaaltöötajale? Leppige need asjad juba eelnevalt kokku.
- Leppige kokku ka regulaarsed telefonikõned või videokõned. Sotsiaalne isolatsioon võib inimestele mõjuda raskelt, eriti kui seni on inimene olnud iseseisev ja hästi hakkama saanud.

SOOVITUSED VANEMAEALISTE TÖÖANDJATELE

- Sageli ei pruugi tööandja teada oma vanemaealiste töötajate kroonilistest haigustest. Terviseandmed on delikaatsed isikuandmed ja seetõttu tuleb kõiki vanemaealisi töötajaid vaadelda kui potentsiaalselt suure riskiga isikuid.
- Võimalusel tuleks praegu leida vanemaealistele töötajatele sellised tööülesanded, kus ei pea inimestega näost näkku kohtuma, maksimaalselt tuleks kasutada kodukontorit, telefonitööd ja digilahendusi. Kui see pole võimalik, siis tuleb töökohas rangelt järgida hügieenireegleid.
- Võimalusel võiksid vanemaealised töötada eraldi kabinetis või vähemalt eraldi toanurgas teistest inimestest kahe meetri kaugusel.

SOOVITUSED HOOLDEKODUDE OMANIKELE

- Palaviku või ülemiste hingamisteede haigusnähtudega personalil on hooldekodusse tööle minek rangelt keelatud!
- Tungivalt soovituslik on hooldekodus seada sisse kord, kus kogu klientidega kokku puutuv personal peab end enne tööle tulemist kodus kraadima. Palavikuga tööle tulek on keelatud.
- Hooldekodude omanikel on vaja varakult mõelda lahendustele olukorras, mil osa personalist on haigestunud või karantiinis.

