**Üldised juhised, mis aitavad kaasa COVID-19 viiruse leviku tõkestamiseks**

1. Hoia ennast ja teisi kursis, kuidas mitte nakatuda COVID-19 viirusesse. Juhised on leitavad <https://www.terviseamet.ee/et/uuskoroonaviirus> veebilehelt. Terviseameti eeskirjad on kõikidele rangelt täitmiseks!
2. Palun järgige ainult ametlikke riigi ja omavalitsuse infokanaleid.
3. Kui vähegi võimalik vältige rahvarohkeid kohti ja eriti rahvarohkeid kinniseid (kehva ventilatsiooniga) ruume (spordiklubid, kaubanduskeskused, üritused, laadad jne).
4. Püüdke säilitada aktiivne eluviis. Soovitav on võimalikult palju liikuda värskes õhus.
5. Tugeva immuunsüsteemi tagamiseks magage piisavalt, toituge tervislikult, vältige alkoholitarvitamist ja jääge rahulikuks.
6. Vajalik range hügieenireeglitest kinnipidamine <https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/pictures/viiruste_hooajal.jpg>.
7. Vältige kontakti haigussümptomitega inimestega.
8. Lähikontakte väljaspool pereringi tuleks võimalusel vältida.
9. Hädatarvilike kontaktide puhul hoidke võimalusel vähemalt 1,5 meetrist distantsi.
10. Peske sageli käsi! Samuti puhastage regulaarselt oma mobiiltelefoni ja teisi e-seadmeid.
11. Vältige suu, nina ja silmade puudutamist. Viirus levib kõige paremini just sealsete limaskestade kaudu.
12. Kinnises ruumis või avalikus kohas aevastades või köhides katke suu ja nina, kasutage selleks ühekordseid salvrätikuid!
13. Distantsõppel olevad lapsed peavad olema kodus, mitte viibima kaubanduskeskustes või muudes avalikes kohtades!
14. Eakad ja krooniliste haiguste põdejad kuuluvad riskigruppi. Palume eakaid inimesi külastada ainult möödapääsmatu vajaduse korral. Samas tuleb nendega kindlasti igapäevaselt suhelda ja vajadusel varustada neid toidu, ravimite ja muu vajalikuga.
15. Märkame ka kõiki meie läheduses elavaid üksikuid ja eakaid inimesi – suhelge nendega ja vajadusel aidake neil varuda toitu, ravimeid ja muud vajalikku. Täiendava abivajaduse korral pöörduge oma KOV sotsiaal- ja tervishoiuosakonna sotsiaaltöö spetsialistide poole. Viimsis: Viimsi valla sotsiaal- ja tervishoiuosakonna sotsiaaltöö vanemspetsialist Reet Aljase 5678 0645 või sotsiaaltöö peaspetsialist Risto Nigol 5688 3350 poole.

**Kuidas käituda, kui kahtlustada, et oled nakatunud COVID-19 viirusesse!**

1. Kui tunned ennast haiglaselt, siis võimalusel ära mine tööle vaid kokkuleppel tööandjaga kasuta kodukontorit või võta tervisepäev.
2. Kui teil või kellelgi lähikonnast on palavik, köha ning raskusi hingamisega konsulteerige oma perearstiga. Kui perearsti ei ole võimalik kätte saada, siis helistada perearsti nõuandetelefonile 1220.
3. Kuidas käituda kui teil on köha, palavik? Loe täpsemalt näiteks <http://bonmedica.eu/>
4. Hoidke ennast eemale teistest inimestest, et vähendada viiruse levikut!
5. Raskes seisus haigestunul tuleb kutsuda kiirabi 112. Sealjuures teavitada tervishoiutöötajat COVID-19 riskipiirkonnas viibimisest ja/või COVID-19 nakatunuga kokkupuutest.
6. **Kui oled saanud kinnituse, et oled nakatunud COVID-19 viirusesse, siis palume sellest tingimata teavitada KOV esindajat. Viimsis abivallavanem Annika Vaikal**, telefon: 5664 7630, e-post: [annika.vaikla@viimsivv.ee](mailto:annika.vaikla@viimsivv.ee). Anonüümsus on kindlasti tagatud.
7. Hoiame üksteist ja oma lähedasi ning märkame rohkem, et viirus võimalikult kiiresti kontrolli alla saada.

**Olulised kontaktid**:

* Kiirabi 112
* Perearsti nõuandetelefon 1220.
* Lastearsti tasuline nõuandetelefon 1599. Kõneminuti hind 1 euro. Valida saab nii laua- kui mobiiltelefonil. Nõu annavad kogenud lastearstid.
* Viimsi vallavalitsuse abivallavanem Annika Vaikla 5664 7630.
* Viimsi vallavalitsuse sotsiaaltöö vanemspetsialist Reet Aljas, telefon: 5678 0645, e-post: reet.aljas@viimsivv.ee ja sotsiaaltöö peaspetsialist Risto Nigol, telefon: 5688 3350, e-post risto.nigol@viimsivv.ee

**Ametlikud kanalid**

* <https://www.terviseamet.ee/et/uuskoroonaviirus>
* <https://www.perearstiselts.ee>
* <https://www.viimsivald.ee/>
* <https://etv.err.ee/aktuaalne_kaamera>
* <https://www.hm.ee/et>
* <https://www.valitsus.ee/et>