

# COVID-19

## Praktiline tugi omastehoolajatele

Teadlikuna oma missioonist ja püüdes tagasihoidlikult lahendada mõned koronaviiruse tagajärjel omastehoolajate ees seisvad probleemid, on meie sekretariaat kogunud oma veebisaidile praktilisi näpunäiteid. Siin esitatud teave pärineb põhiliselt meie liikmesorganisatsioonidelt kui ka rahvusvahelistelt organisatsioonidelt (Maailma Terviseorganisatsioon, ECDC jne). Pange tähele, et see kogumisharjutus alles kestab ja seega olge kursis täiendavate juhistega!

## TEA

### Kuidas viirus levib?

Inimesed saavad COVID-19 nakkuse teistelt, kellel on viirus, hingates sisse väikesi osakesi COVID-19 põdevatelt inimestelt, kes köhivad või aevastavad, või puudutades saastunud pindu.

### Millised on sümptomid?

Paljud nakatunud inimesed kogevad kerget haigust ja taastuvad, kuid teiste jaoks võib see olla raskem. Sümptomid hõlmavad järgmisi kombinatsioone:

- Palavik
- Köha
- Hingamisraskused
- Lihasvalu
- Väsimus

### Juurdepäas kvaliteetsele teabele

Kuna olukord koronaviirusega areneb, on oluline teada, milline tugi on kättesaadav teile kui omastehoolajale või inimesele kelle eest te hoolitsete. Kui olete mures, et teie või teie hooldatud inimene võib olla ohus, võite pöörduda juhiseni oma riigi riikliku infoliini kaudu.

Riik	Asutus	Veebileht	
Eesti	Sotsiaalministeerium; Terviseamet; Vabariigi Valitsus	<a href="http://kriis.ee">kriis.ee</a>	Kriisiinfotelefon 1247 Perearsti nõuandetelefon +372 634 6630; 1220

## KAITSE

### Kuidas saate kaitsta ennast ja teisi?

Esiteks on soovitatav kaitsta ennast ja teisi, järgides allpool toodud hügieeni ja nakkuste tõrje juhiseid. Kui elate nendega, keda hooldate, ja arvate, et olete olnud tihedas kontaktis mõne kinnitatud koroonaviirusega inimesega, helistage nõu saamiseks oma riiklikule infotelefonile ja öelge neile, et olete hooldaja ning elate koos inimesega, kelle eest hoolitsete.

**Sellegipoolest on ülioluline mitte koormata hooldusteenuseid ajal, mil ressursid on niigi napid, pöörduge ainult tervishoiutöötajate poole, kui see on asjakohane, st kui teil või teie hooldataval inimesel ilmnevad tõsised ja ühemõttelised sümptomid.**

Kui plaanite kodust lahkuda/reisida, lugege uusimaid nõuandeid ja juhiseid riiklikult veebilehelt.

Kui te ei ela koos hooldatavatega, soovitame teil hoida telefoni, e-posti või videokõnede kaudu regulaarselt ühendust. Perekonnad võiksid mõelda ühiselt aja veetmisele teisiti - näiteks seades üles rühmavestluse või mängides koos võrgumänge. Kui veebisuhtlus pole võimalik, ärge kunagi alahinnake tavalise telefonikõne väärtust, et pakkuda sotsiaalseid kontakte ja tuge. Vajadusel kavandage hooldatava jaoks alternatiivne inimeselt inimesele hooldus, näiteks helistades usaldusväärsetele naabritele, sõpradele või pereliikmetele.

### Hügieeni ja nakkuste tõrje juhised

- Puhastage oma käsi sageli. Peske käsi seebi ja veega või kui see pole saadaval, kasutage alkoholipõhist käsipuhastusvahendit:
  - Enne söömist, pärast tualeti kasutamist;
  - Pärast nina nuuskamist, köha või aevastamist;
  - Pärast avalikes kohtades viibimist;
  - Pärast avalikes kohtades pindade puudutamist;
  - Pärast teiste inimeste puudutamist.
- Vältige kontakti haigete, eriti köhaga inimestega.
- Vältige näo, nina ja silmade puudutamist.
- Vältige koosolekuid, üritusi ja muid seltskondlikke kogunemisi piirkondades, kus on tuvastatud kogukondlik levik.
- Harjutage sotsiaalset distantseerumist, kui COVID-19 levib teie kogukonnas:
  - Vältige rahvahulka, eriti suletud ja halvasti õhutatud ruumides.
  - Tehke oma sisseostud väljaspool tippunde..
  - Vältige tippundidel ühistranspordi kasutamist.
  - Treenige siseruumide asemel väljas.
- Kui teil tekib köha ja kui COVID-19 levib teie kogukonnas, kasutage meditsiinilisi näomaske. See kaitseb teid ümbritsevaid nakatumise eest.

### **Hea vaimse tervise säilitamine COVID-19 ajal**

Vanemaealised, eriti isolatsioonis ja kognitiivse languse / dementsusega täiskasvanud, võivad haiguspuhangu ajal / karantiinis olles olla ärevamad, vihasemad, stressis, ärritunud ja endasse tõmbunud.

Nende negatiivsete mõjude ennetamiseks peaksid omastehooldajad püüdma:

- Pakkuda praktilist ja emotsionaalset tuge mitteametlike võrgustike (perede) ja tervishoiutöötajate kaudu.
- Jagada lihtsaid fakte toimuva kohta ja andma selget teavet nakkusohu vähendamise kohta sõnades, mida vanemad inimesed, kellel on/ei ole kognitiivne häire, mõistavad. Korrake seda teavet alati, kui vaja. Juhised tuleb edastada selgel, kokkuvõtlikul, lugupidaval ja kannatlikul viisil. Abiks võib olla ka teabe kuvamine kirjalikult või piltidena. Kaasake oma perekonda ja muid tugivõrgustikke teabe pakkumisel ja ennetusmeetmete rakendamisel (nt kätepesu jne).
- Kui teil on tervisehäire, veenduge, et teil oleks juurdepääs kõikidele praegu kasutatavatele ravimitele. Aktiveerige oma sotsiaalsed kontaktid, et vajadusel saada täiendavat abi.
- Olge valmis ja teadke juba ette, kust ja kuidas vajadusel praktilist abi saada, näiteks takso tellimine, toidu tellimine ja arstiabi kutsumine. Veenduge, et teil oleks kuni 2 nädalat kõiki tavalisi ravimeid, mida võite vajada.
- Õppige lihtsaid igapäevaseid füüsilisi harjutusi kodus, karantiinis või eraldatult sooritamiseks, et säilitada liikuvus ja vähendada igavust.
- Hoidke regulaarselt rutiine ja ajakavasid või aidake luua uusi uues keskkonnas, sealhulgas regulaarselt treenida, koristada, igapäevaseid kodutöid teha, laulda, maalida või muid tegevusi teha. Aidake teisi kui see on ohutu, pakkudes vastastikust tuge, naabrite kontrollimist ja lastehoidu meditsiinitöötajatele, kes on COVID-19 vastu võitlevates haiglates. Pidage regulaarselt ühendust lähedastega (nt telefoni või muude vahendite kaudu).

### Kui olete isolatsioonis

- Hoidke ühendust ja hoidke oma sotsiaalseid võrgustikke. Isegi isoleeritult proovige nii palju kui võimalik oma isiklikest rutiinidest kinni pidada või uusi rutiine luua. Kui tervishoiuasutused on soovitanud piirata teie füüsilist sotsiaalset kontakti haiguspuhangu ohjeldamisega, võite olla ühenduses e-posti, sotsiaalmeedia, videokonverentsi ja telefoni teel.
- Pöörake stressi ajal tähelepanu oma vajadustele ja tunnetele. Tehke tervislikke tegevusi, mis teile meeldivad, ja lõõgastuge. Treenige regulaarselt, pidage regulaarset unerežiimi ja sööge tervislikku

toitu. Vaadeldge asju/olukorda perspektiivis. Kõigi riikide rahvatervise ametkonnad ja eksperdid tegelevad haiguspuhanguga, et tagada haigetele kõige parema abi kättesaadavus.

- Peaaegu pidev haiguspuhangut käsitlevate uudistevoog võib põhjustada igäihe ärevust või ahastust. Otsige päevasel ajal tervishoiutöötajate ja WHO veebisaidilt teabe värskendusi ja praktilisi juhiseid ning vältige ebamugavust tekitavate kuulujuttude kuulamist või jälgimist.

## VALMISTU

### Hädaolukordade kavandamine

Kellegi eest hoolitsemisel ei saa elu lihtsalt ootele panna, kui hooldatav inimene sõltub sinu elutähtsast abist ja toetusest. Seetõttu peate hooldajana teadma, et kui juhtub hädaolukord, korraldatakse asendushooldus kiiresti ja tõhusalt. Paljude jaoks hõlmab see ühenduse võtmist pereliikme, sõbra või naabriga, kes on nõus hädaolukorras aitama.

Soovitame kõigil hooldajatel koostada hädaolukorra lahendamise plaan - nii teile kui ka kõigile teistele, kelle eest hoolitsete. Plaani olemasolu võib aidata muret leevendada, kui te ei suuda tulevikus hoolitseda hooldatava eest. Näiteks saate tagada, et põhiteave oleks spetsialistidele hõlpsasti kättesaadav; tugineda kogukonna ja pere toetamise võrgustikele; ja uurige, millist tehnoloogiat saab kasutada teie hooldatud inimese toetamiseks, kui te ei saa olla samal ajal samas kohas. Samuti on hea mõte anda oma perearstile või meditsiinitöötajale teada, et olete hooldaja.

Teie vajadustele vastava hädaolukorra lahendamise plaani koostamiseks:

- Hooldatava isiku nimi ja aadress ning muud kontaktandmed;
- Arvestage kellega teie ja teie hooldatav inimene sooviksid hädaolukorras ühendust võtta - see võib hõlmata sõpru, perekonda või spetsialiste;
- Üksikasjad ravimite kohta, mida teie hooldatav inimene võtab;
- Üksikasjad vajaliku ravi kohta.

Mõelge, kas on olemas alternatiivseid võimalusi sisseostude tegemiseks inimesele / inimestele, keda hooldate. Kuidas tagada hooldatavale retseptiravimite olemasolu (korduvretseptide pikendamine, uuendamine).

Meie kolleegid Iirimaa Hooldajate ühingust on välja töötanud kasuliku voldiku, mis aitab omastehooldajatel mõelda, kes võiksid tuge pakkuda ja mida see inimene peaks teadma, juhul kui peamine hooldaja ei suuda hädaolukorras hooldust pakkuda. (Näide on ingliskeelne [https://familycarers.ie/wp-content/uploads/2020/03/EMERGENCY-CARE-PLAN\\_Family-Carers-Ireland-REVISED.pdf](https://familycarers.ie/wp-content/uploads/2020/03/EMERGENCY-CARE-PLAN_Family-Carers-Ireland-REVISED.pdf))

### Kuidas tehnoloogia saab aidata

Kui keegi, kelle eest hoolitsete, elab kaugel, on oluline kaaluda, kuidas tehnoloogia aitab teil kontakti hoida ja teid probleemidest teavitada, et anda teile mõlemale meelerahu.

Võib-olla on väärt uurida Facetime'i või Skype'i kui võimalust näost näkku rääkimiseks, ehkki kaugemalt. On rakendusi ja seadmeid, mis on loodud spetsiaalselt hooldajate vajadusi silmas pidades, nagu näiteks mobiili- ja veebirakendus Jointly, mis võimaldab teil hooldatava inimese sõprade ja pereliikmete vahelise suhtlemise ja koordineerimise lihtsamaks muuta.

Samuti on olemas tehnoloogia, mis võib abistada teatud ülesannete täitmisel, näiteks ravimite manustamine olukorras, kui te ei saa läheduses olla.

### Mida teha, kui teil on krooniline haigus?

- Harida ennast usaldusväärsete veebilehtede abil COVID-19
- Varuge retseptiravimid
- Käsipüügiravimid ja meditsiinitarbed (nt salvrätid, termomeeter) palaviku korral.
- Hea füüsilise seisundi tagamiseks hoidke võimalikult palju füüsilist aktiivsust.

- Varuge piisavalt toidukaupu ja majapidamistarbeid, umbes 2–4 nädalat. Valmistuge järk-järgult ja vältige paanika ostlemist.
- Aktiveerige oma sotsiaalne võrgustik. Võtke eelnevalt ühendust perekonna, sõprade, naabrite või kogukonna tervishoiutöötajatega ja tehke ühised plaanid selle kohta, mida teha, kui COVID-19 levib teie kogukonnas või kui jääte haigeks.
- Järgige riigiasutuste juhiseid hädaolukordadeks valmistumise kohta.
- Jätkake üldise hügieeni praktiseerimist.

### **Mida teha, kui haigestute?**

COVID-19 kergete sümptomitega inimestele ei pruugi haiglaravi olla vajalik. Selle asemel võivad tervishoiuteenuse osutajad soovitada viiruse edasise leviku piiramiseks kodust isolatsiooni. Kodune isolatsioon või eneseisolatsioon tähendab kodus või selleks ettenähtud kohas viibimist ühes, spetsiaalses, piisavalt ventileeritavas ruumis ja eelistatavalt eraldi tualettruumi kasutamist. Seda meetet võib soovitada inimestele, kellel on sümptomid, või ettevaatusabinõuna teatud aja jooksul.

#### Koduse isolatsiooni ajal järgige järgmisi reegleid:

- Ärge lubage külastajaid.
- Kodus peaksid viibima ainult leibkonnaliikmed, kes hooldavad isikut, keda kahtlustatakse või kellel on kinnitatud COVID-19.
- Eraldage end teistest leibkonna inimestest.
- Kasutage võimalusel kaitsmiseks näomaske, kui olete teistega samas ruumis.
- Viibige hästi ventileeritavas ruumis, mille akent saab avada.
- Kui pole eraldi tualettruumi pole, peaks isoleeritud inimene tualeti põhjalikult puhastama pärast iga kasutamist.
- Kasutage eraldi rätikuid, sööginõusid, joogiklaase, voodipesu või muid majapidamistarbeid, mida perekonnas tavaliselt jagatakse.
- Aktiveerige oma tugisüsteem: küsige sõpradelt, naabritelt või kogukonna tervishoiutöötajatelt abi oluliste asjade korraldamisel, nt toidukaupade ja ravimite ostmine.
- Vältige nendega suheldes otsesest kontakti, korraldades näiteks toidukaupade toomine ukse taha.
- Peske käsi vahetult enne ja pärast igasugust suhtlust teistega.
- Järgige oma tervishoiuteenuse pakkuja nõuandeid ja helistage neile, kui teie seisund halveneb.

### **Hooldustöötajad ja muu kodune abi**

Kui teil on palgatud hooldustöötajaid, koristajaid või muid abilisi, kes tulevad teie hooldatava koju:

- Veenduge, et nad järgiksid rangeid hügieeni- ja nakkustõrjemeetmeid. Kahtluste korral võtke ühendust nende tööandjaga ja küsige neilt, milliseid kaitsemeetmeid nad rakendavad.
- Rääkige hooldatava inimesega hügieeni- ja nakkustõrjemeetmetest, milleks nad peaksid valmis olema, et keegi nende koju tuleks. Nad ei peaks kartma nõuda, et neid järgitaks.
- Kui võimalik, veenduge, et seep oleks hõlpsasti kättesaadav ja rätikuid vahetatakse sageli.
- Lisaks ülaltoodud sammude järgimisele:
  - rääkige tööandajaga nende kriisiplaanidest ja sellest, kuidas nad kavatsevad reageerida, kui mõni nende töötajatest nakatub;
  - ja kui hooldustöötajal või muul abistajal ilmnevad koroonaviiruse sümptomid, teavitage sellest tööandjat. Nad peavad läbi viima riskihindamise ja astuma samme töötajate, nende perekondade ja teiste klientide kaitsmiseks viiruse eest. Tööandja peaks teiega koostööd tegema, et tagada ka teie hooldatava inimese ohutus.