

# ÜHISJAHID JA COVID-19 LEVIKU PIIRAMINE



## 1. Kui tunned end halvasti või oled haigusnähtudega, jää koju!

Jälgi tervist, vajadusel tee COVID-test. Saad terveks - kohtume taas jahil!

**Tähtsaim saagist on meie kõigi tervis;**

2. Saabudes kasuta traditsioonilise kätlemise asemel küünarnukiga või saapaga tervitust, peakatte kergitamist või lihtsalt käeviipamist;
3. Hommikune ühisjahi instruktiaž ja muud vabas õhus olevad vestlused tuleb läbi viia piisava distantsiga üksteisest;
4. Ühisjahi nimekirja koostamisel desinfitseeri eelnevalt käed;
5. **Jahijuhataja kohustuste hulka kuulub ka ilmsete haigustunnustega isiku kõrvaldamine jahilt;**
6. Üksteise termostest või muudest soojajookidest ei ole mõistlik lonksu võtta;
7. Kinnistes ruumides ühised viibimised jahipäeva algust oodates või lõppu tähistades ei ole soovitatavad;
8. Jahikaaslaste 3-4 kaupa autodesse pakkimine jahile minnes, olles ega tulles ei ole soovitatav;
9. Mitmekesi autos olles on soovitatav kanda kaitsemaski;
10. Soovitame varustada auto käte- ja pindade desinfitseerimisvahendiga ning puhastada oma auto sisemus pindade desinfitseerimisainega;
11. Isikud, kes juhatavad ühisjahil kütid või ajajad vastavalt laskekohale või aju alguskohale koos aju suuna kättenäitamise, peavad tagama nende liikumisel piisava omavahelise distantsi olemasolu;
12. Eduka küti õnnitlemise korral on austusväärseks asenduseks sarnaseltjahialguse tervitusega küünarnukkide või saabaste sümboolne kokkulöömine, peakatte kergitamine või lihtsalt tunnustav käeviibe;
13. **Käte pesemine ja desinfitseerimine on vajalik;**
14. Ruumide tuulutus on oluline, nii tubade kui nahastamisruumi;
15. Lisaks Covidi ettevaatusabinõude täitmisele tuleb jälgida ka vajalikke SAKi bioohutuse nõudeid;

## Peamisteks COVID-19 sümptomiteks on:

- Palavik
- Köha
- Peavalu
- Haistmis- ja maitsemeele kadumine
- Ninakinnisus ja/või nohu
- Väsimus ja nõrkustunne
- Lihasvalu
- Kurguvalu

**Confido Meditsiinikeskus pakub võimalust teha SARS-CoV-2 RNA (ninaneelu) testimist. Broneeri eelnevalt aeg: [www.confido.ee](http://www.confido.ee)**

Tervismurede korral saab helistada Confido Meditsiinikeskuse nõuandeliinile 1330 või Perearsti nõuandeliinile 1220.

# Oleme alati valmis Sind kuulama, nõustama ja aitama.

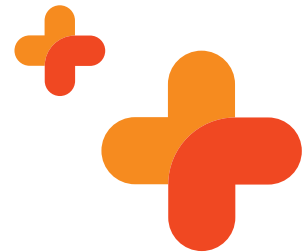


Kui tunnete, et enesetuune ja tervis on halvenenud, siis Confido Meditsiinikeskuses (Töökoja 1) saab teha **COVID-19 testimist**. Palun broneerige eelnevalt aeg siin: [www.confido.ee](http://www.confido.ee)

**Gripiviiruste vastasele vaksineerimisele** Confido kliinikutes või valitud Südameapteekides saate eelnevalt aja broneerida: [broneerimine.confido.ee/service/FLU\\_VACC](http://broneerimine.confido.ee/service/FLU_VACC)

Lisainfot vaksineerimise kohta saate Südameapteegi nõuandeliinilt 605 7171 või Confido nõuandeliinilt 1330.

## Aitame teid lahkesti järgmistes terviseküsimustes:



- COVID-19 antikehade testimine
- Puugi ja gripiviiruste vastane vaksineerimine
- Relvaloa taotlemiseks või pikendamiseks arstitööendi väljastamine
- Südameapteek pakub võimalust soetada isiklikuks või jahimajades kasutamiseks isikukaitsevahendeid (maskid, käte- ja pindade desinfitseerimisvahendid, kummikindad jm tervisetooted)
- Tervismurede korral saab helistada Confido nõuandeliinile või Perearsti nõuandeliinile 1220.

Esimeste haigussümptomite tekkimisel või suuremate ja väiksemate tervise murede korral saad kiiresti ja mugavalt abi Confido kiirkliinikutes Tallinnas ja peatselt ka Tartus.

### Hea teada!

- Kontrollküsimused COVID-19 haigussümptomite esinemisel: [koroonatest.ee](http://koroonatest.ee)
- Terviseameti koduleht COVID-19 viiruse leviku info ja suunistega: [www.terviseamet.ee/et/uuskoroonaviirus](http://www.terviseamet.ee/et/uuskoroonaviirus)
- **Laadi alla HOIA äppi.** Mida rohkem inimesi selle telefoni laeb, seda paremini rakenduse idee töötab ning on abiks kõigile, ka Sinule!