

Muhulane

NB! Teave on toodud 21. märtsi seisuga ning võib muutuda vastavalt eriolukorrale ja viiruse tegelikule levikule.

Nr 4 (365)

Märts 2020 (tasuta erinumber)

Muhu leht

Muudatused vallavalitsuse ja hallatavate asutuste töökorralduses

Seoses koroonaviiruse kõrge levikuga töötavad Muhu vallavalitsuse ametnikud alates 16. märtsist kodukontoris. Palume ametnike poole pöörduda alljärgnevate kontaktide kaudu:

Vallavanem Raido Liitmäe, tel 508 2776; e-post raido.liitmae@muhi.ee

Vallasekretär Ave Toomalu, tel 453 0677; vald@muhi.ee

Sekretär-registripidaja Heiske Tuul, tel 453 0672; heiske.tuul@muhi.ee

Arendusnõunik Annika Auväart, tel 5622 1922; e-post annika@muhi.ee

Pearaamatupidaja kt Liia Saaremäel, tel 527 4842, e-post liia@muhi.ee

Raamatupidaja Irena Tarvis, tel 5565 5942, e-post irena.tarvis@muhi.ee

Maa- ja planeeringunõunik Tambet Tamm, tel 453 0680, 5348 0250, e-post maa@muhi.ee

Keskkonnaspetsialist Piret Lang, tel 453 0681, 5615 7024, e-post keskkond@muhi.ee

Ehitusspetsialist Toomas Oll, tel 453 0682; ehitus@muhi.ee

Ametnikud on telefonitsi kättesaadavad tööpäeva raames, samuti toimib kirjavahetus e-posti teel.

Seoses koroonaviiruse levikuga lastekaitsepspetsialisti ja sotsiaalnõuniku vastuvõtte ei toimu. Vajadusel palume helistada või saata e-kiri:

Sotsiaalnõunik Triin Valk 5664 6773, e-post: triin.valk@muhi.ee

Lastekaitsepspetsialist Svea Auväart 5801 7055, e-post: lastekaitse@muhi.ee

Koduhooldustöötaja Aili Õige 5356 3180, e-post: aili@muhi.ee

Head muhulased!

Meie riik ja ka meie vald elavad peale taasiseseisvumist esimeses eriolukorras ning olukord on uus ja ärev meie kõigi jaoks. Erakordne on ka see, et ajaleht Muhulane jõuab muhulasteni erinumbrina.

Kuigi tegu on ülemaailmse ja riikliku kriisiga, mida juhitakse riigi tasandil, siis ikkagi peab iga omavalitsus olema igale inimesele see tugi, kes kuulab ära esmased mured ning püüab võimalusel aidata ja rahustada, andes oma võimaluste ulatuses edasi vajalikku teavet.

Kindlasti on juba nüüd keeruline meie ettevõtjatel, aga arusaadavalt on praegu kõige tähtsam tagada nii materiaalne kui moraalne tugi tervishoiu- ja sotsiaalhoolekande töötajatele, et toime tulla viirusest põhjustatud haigestumiste kasvuga, et ajutise kahju asemel ei seisaks me hiljem silmitsi palju tõsisemate ja pikaajalisemate probleemidega. Tervist ja pikka meelt ka kõigile teenindustöötajatele ja teistele, kes te praegu peate oma töö iseloomust lähtuvalt olema n.ö eesliinil!

Meie elu on hetkel justkui pausil ja keegi ei tea, kui kaua see paus kestab. Me ei tunne oma vaenlast

Teata abivajadusest!

Head muhulased!

Kui kellelgi on Muhu vallas probleeme toidu (vajadusel soe söök) või ravimite kättesaadavusega, palume helistada sotsiaalnõunik Triin Valgale (tel 5664 6773) või koduhooldustöötaja Aili Õigele (tel 5356 3180).

Lastega seotud probleemide korral võtke ühendust lastekaitsepspetsialisti Svea Auväartiga (tel 5801 7055).

Terviseameti tungival soovitusel on hetkel **Muhu Hooldekeskuse SA klientide külastamiseks suletud!**

piisavalt hästi ega tea, kuidas temaga käituda, kuidas teda võita.

Kindel on aga see, et ettevaatlikkus ja enesekarantiin on tänased märksõnad: püüame omavahel võimalikult vähe näost näkku kontakteeruda, kõik üritused ning kokkusaamised, mis saab ära jätta, peab ära jätma või edasi lükkama!

Armsad muhulased, me kõik loodame, et see justkui halb uni on mõne kuu pärast möödunud, näeme jälle paremaid aegu ja meie ühiste pingutustega jätkub meie kodusaare hoogne areng.

Seniks leiame aega enesehari-

miseks, leiame aega endale ja lähedastele, suhtleme e-kanalite ja telefoni teel ja õnneks on meil Muhus piisavalt kaunist loodust ja vaba ruumi, et saaksime üksteisega kokku puutumata värskes õhus liikuda ja oma tervist tugevdada ning kindlasti on meil kodus töid, mis siiani ajapuudusel tegemata.

Oleme mõistlikud, tunnetame ohtu, aga samas ei tohi me külvata paanikat ja laskuda masendusse!

Olge terved, hoiame ennast ja üksteist!

Raido Liitmäe
vallavanem

Kuidas saan hoida ennast ja teisi viiruste hooajal?



Pese käsi regulaarselt ja hoolikalt sooja vee ning seebiga. See on parim lahendus. Kui neid pole võtta, aitab ka desinfitseerimisvahend.



Kõhi ja aevasta varrukasse. Käte suu ette panemisest ei ole kasu, sest peopesa sattunud pisikud kanduvad sealt kergesti edasi.



Ära puuduta nägu, silmi või suud pesemata kätega. Nii väldid viiruse kandumist käelt limaskestadele.



Kasutatud taskurätt on tõeline pisikupesa. Eelista pabertaskurätte ja viska need peale kasutamist kohe prügikasti.



Kui oled tööline või suisa haige, jää koju. Viiruste edasikandmine tööl, koolis, poes, bussis või rahvauritustel toob kaasa järgmised nakatumisjuhtumid.



Haigestumise kahtluse korral helista oma perearstile. Tema annab nõu, kuidas edasi toimida. Erakorralise meditsiini osakonda ei ole mõtet järjekorda ootama minna – sealt ei saa viirushaiguste diagnoosi.

Muhu Perearstikeskus avaldab tunnustust oma klientidele, kes on eriolukorras jäänud väga mõistvaks ja rahulikuks!

Perearstikeskus võtab patsiente vastu ainult juhul, kui eelneva telefonivestluse käigus tel 454 8963 on selgunud vajadus vastuvõtule tulemiseks. Muhu Perearstikeskus töötab eriolukorra ajal E-R 8–16.

**COVID-19 TESTIMINE
PEREARSTI SAATEKIRJAGA**
(seisuga 19.3.2020).

COVID TEST ON NÄIDUSTATUD AINULT SIIS, kui inimene on ägedalt haigestunud iseloomulike sümptomitega: palavik, kuiv köha, hingamisraskused ja lisaks esineb üks järgnevatest:

- * vanus üle 80 eluaasta
- * tõsine krooniline haigus ükskõik mis vanuses, perearsti otsusel
- * hooldekodude elanikud ja töötajad
- * tervishoiuasutuste ja kiirabi töötajad ja patsiendid (ka hooldajad, apteegipersonal) ning elutähtsate teenuste osutajad (Politsei- ja Piirivalveamet, Päästamet, Kaitsevägi, Maksu- ja Tolliamet) – need asutused saavad oma töötajaid ise testimisele suunata ja perearsti kaudu see käima EI PEA.

Ehk täidetud peab olema korraga kaks kriteeriumi – sümptomid JA lisakriteerium!

Kordustesti ei tehta mitte kellelegi.

Inimene loetakse terveks, kui:

- * sümptomite algusest on möödunud vähemalt 14 päeva,
- * 48 tundi ei ole olnud palavikku,
- * 24 tundi ei ole olnud muid sümptomeid.

**Töövõimetus
teavitamine haigestumise
või lähikokkupuute korral
nakkushaige inimesega**

Kui Sa oled haigestunud (ükskõik, millisesse haigusse) või oled lähedalt kokku puutunud nakkushaigust põdeva inimesega, saad www.digilugu.ee kaudu edastada oma perearstile teavituse haigusvõi hoolduslehe vajadusest. **Teavitust saadetakse Sinu perearstile, tööandjale ja haigekassale.** Õigus töövõimetus hüvitisele tekib, kui perearst ja tööandja on kinnitanud Sinu edastatud info töövõimetuslehel.

Kui Sa ei ole haige või ei põeta nakkushaiget isikut, siis on teavituse edastamine www.digilugu.ee keskkonnast keelatud.

Kui tõsine on SARS-CoV-2 poolt põhjustatud haigus COVID-19?

COVID-19 sümptomid on mitmespetsiifilised ja nende raskusaste võib olla erinev. Haigus võib kulgeda ilma haigustunnusteta, aga samas võib esineda ka raske kopsupõletik, riskirühma kuuluvate inimeste puhul võib haigus halvimal juhul ka surmata. Kõige sagedamini esinevateks sümptomiteks on:

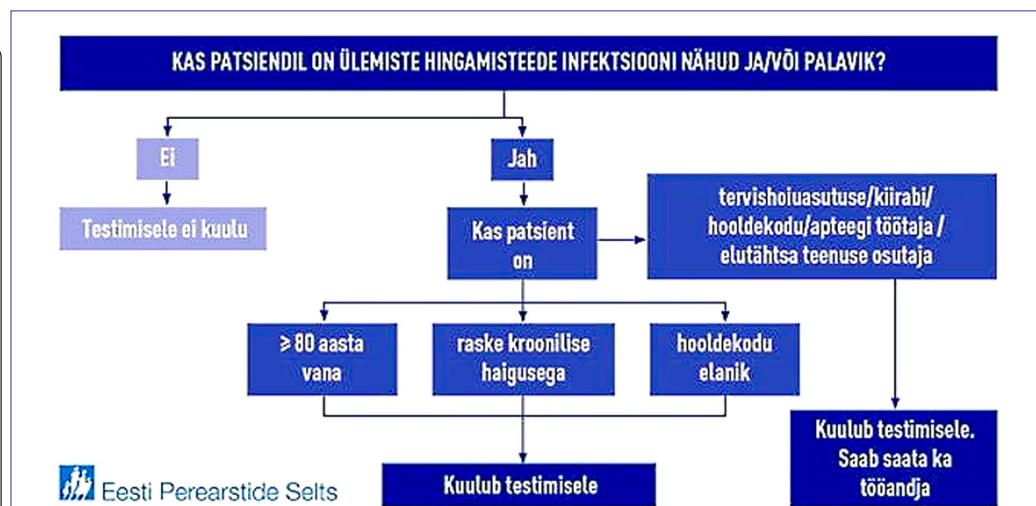
- palavik (89,9 %);
- kuiv köha (67,7 %);

- väsimus (38,1 %);
- röga (33,4 %);
- hingamisraskused (18,6 %);
- kurguvalu (13,9 %);
- peavalu (13,6 %);
- lihas- ja liigesvalu (14,8 %);
- krampid (11,4 %);
- iiveldus ja oksendamine (5,0 %);
- ninakinnisus (4,8 %);
- kõhulahtisus (3,7 %) ja
- veriköha (0,9 %);

- konjunktiviidi ärritust (0,8%).

Enamikel koroonaviirusesse nakatunustest kulgeb haigus kergelt ja nad paranevad.

Meenutame, et viiruse riskirühma kuuluvad vanemaealised ja krooniliste haigustega inimesed, kellel esinevad sagedamini rasked haigusvormid.



Tervisemure korral küsi nõu tasuta perearsti nõuandeliinilt 1220 (avatud ööpäevaringselt).

Alates 16. märtsist on avatud üleriigiline abi- ja infotelefon 1247, mis jagab informatsiooni koroonaviirusega seotud küsimustes, telefon töötab ööpäevaringselt ja on helistajatele tasuta.

Vaata lisaks korduma kippuvaid küsimusi (KKK): vm.ee/et/koroonaviirus-2019-ncov

Koroonaviiruse kohta edastab ajakohast teavet Eesti Televisioon (ETV). "Aktuaalne kaamera" argipäeviti etris kl 12, 17, 18.30 ja 21.

Palun jälgige ka valla kodulehte, raadiot Kadi, Saarte Häälte blogi (saartehaal.ee) jt päevauudiseid, kus teave on operatiivsem.

Muhu Hambaravi tavapärasest vastuvõtu ajutiselt ei toimu. Eelnevalt vastuvõtule registreeritud patsientidega võetakse personaalselt ühendust ja lepitakse uus aeg kokku. Vajadusel saab lisateavet hambaarst Anneli Randmetsalt, tel 517 8066.

**Muhu Liiva apteek avatud
E-R 9–18, L 10–15.**

Valitsus kuulutas välja eriolukorra

12. märtsil 2020 moodustas valitsus koroonaviiruse leviku ning rahvatervise ja majanduse probleemide lahendamise tegeleva valitsuskomisjoni ja kuulutas esimest korda taasiseseisvunud Eestis välja eriolukorra. Eriolukord kuulutati välja, et viiruse levikut tõkestada.

RIIGI INFOTELEFONID

1247 – Käitumisjuhised eriolukorras toimetulekuks ja koroonaviirusega seotud küsimustes (24h, tasuta)

1220 – Perearsti nõuandetelefon eesti ja vene keeles, pakub meditsiinalaseid nõuandeid ja konsultatsiooni (24h, tasuta)

53 01 9999 – Välisministeeriumi konsulaarinfo, kui oled välismaal hätta jäänud (24h)

112 – Hädaabinumber kiirabi, pääste ja politsei kutsumiseks (24h, tasuta)

Abivahendite tellimine koju klienditelefonil või e-kirja teel

Abivahendikeskuse kaudu saab tellida endale kulleriga koju nii mähkmeid, aluslinasid, fikseerivaid pükse, kateetreid, uriinikotte, ühekordseid söögipõllesid, pesukindaid, niiskeid salvrätte, juustepesumütse kui ka nahahooldustooteid.

Tellimusi saab esitada telefonitsi numbril 605 4180 või e-kirja teel aadressil tellimus@invaru.ee. E-kirja teel tellides tuleb tellimuses kindlasti ära märkida tellija andmed ja ka abivahendite kasutaja andmed, kui need on erinevad. Samuti tuleb võimalikult täpselt kirja panna soovitud tooted ja nende kogused.

Tellimused viib abivahendikeskus inimestele koju kätte kõikjal üle Eesti ning selle eest lisandub arvele transporditasu 6 eurot.

Telefoni teel saab toodete kohta teenindajalt infot küsida ning üheskoos leida abivahetajale õiged tooted.

Soovitused koduse isolatsiooni või karantiini ajaks

Püsi aktiivne, loo igapäevategevuste rutiin. Suhtle teiste inimestega telefoni või arvuti teel, põhiteemaks olgu midagi muud kui koroonaviirus. Püüa ohjata muremõtteid, asendades need toetavate sisendustega (Teen, mida suudan; Ma tulen toime... vms). Abiks on, kui juhid mõtted eemale: vaata filme või seriaale, mängid (rahulikumaid) videomänge, lahenda ristsonnu, Sudoku, panevad puslet kokku, loed raamatut, mängid lauamänge või tegeled muu endale meelepärasega. Sa võid ka oma muretsemist edasi lükata ja piirata seda kindla ajaga päevas. Kuid ära tegele muredega vahetult enne magamaminekut. Kui uudiste pidev jälgimine teeb sind rahutuks, siis piira seda. Leia endale usaldusväärne ametlik kanal. Piisab, kui jälgid seda mõned korrad päevas.

(Traumatereapeut Maire Riisi soovistest)

TEADE: Eesti mereala planeeringu põhilahenduse ja mõjude hindamise aruande aprillikuised avalikud arutelud lõppevad riigis kehtestatud eriolukorra tõttu edasi.

Saarte liikumispiirangute täpsustatud korraldus

Eriolukorra juht peaminister Jüri Ratas allkirjastas 16. märtsil 2020 täiendused Saaremaa, Hiiumaa, Vormsi, Ruhnu, Kihnu ja Muhu valla territooriumil liikumisvabaduse piirangute kohta. Liikumispiirangud laiendati ka Manija saarele. Muhu saare ja Saaremaa vahel saab liikuda piiranguteta.

Liikumispiirangute korraldust täiendatakse reeglina, et saarte elanikud, kelle töökoht asub liikumispiirangust väljaspool ehk mandri-Eestis, saavad töötamiseks saarelt lahkuda. Sellisel juhul tuleb arvestada, et liikumispiirangu perioodi lõpuni tagasi oma elukohta ei pääse.

Samuti saavad inimesed, kelle töökoht asub saartel, liikuda töökohta, kuid neil pole koju tagasipöördumise õigust kuni liikumispiirangute lõpetamiseni.

Korralduse tekst: www.valitsus.ee/sites/default/files/eriolukord/pm2033k.pdf

Korralduse seletuskiri: www.valitsus.ee/sites/default/files/eriolukord/sel_pm2033.pdf

Üldine politsei infotelefon on **6123000**, millele helistades saab üles küsida, kes saab üle ja kes mitte.

Kogu otsustamispädevus liikumiste suhtes ja erijuhtumite otsustamine kuulub Politseile. Kaubavedu on lubatud, st kui mingi Muhu v Saaremaa ettevõtte soovib oma valmistoodangut viia mandrile või vastupidi, ei ole üldjuhul probleemi. Kui on Tallinnas või mujal arsti aeg ja vastuvõtt toimub, saab minna ja tagasi ka. Lõbusõidud on keelatud.

Kes ei vasta neile liikumispiirangute erisustele, palume juba aegsasti küsimuste korral kirjutada rainer.antsaar@politsei.ee



Valitsus kuulutas 12. märtsil seoses koroonaviiruse kiire levikuga Eestis välja eriolukorra. See oli hädavajalik otsus, et panna kriisi rullumisele piir. Eriolukord nõuab aga tegutsemist mitte ainult valitsuselt, vaid meilt kõigilt. Vastutame kõik mitte ainult enda, vaid ka meie lähedaste, kaaskondlaste ja nõrgemate eest. Seetõttu soovin Teiega jagada mõningaid muudatusi suursaarte ja mandri vahelise laevaliikluse korralduses ning ohutusnõuete suurendamisel.

- ▶ **Parvlaevauhendus saarte ja mandri vahel jääb toimima.** Esmalt teeme omalt poolt kõik, et ühendused saartega oleksid tagatud ka eriolukorras. Kindlustame saarte püsielanikele tagasipöördumise elukohta ning põhjendatud, politsei loaga juhtudel ka saarel viibijate sõidu mandrile. Vastavalt eriolukorra juhi korraldusele on tavareisijatele peatatud liikumine saartele. Maanteameti otsusel vähendame eriolukorra ajal laevareise Virtsu-Kuivastu liinil. Uue sõiduplaani kohaselt toimub argipäevald mõlemast sadamast 10 väljumist päevas, laupäeval 8 ja pühapäeval 7. Uus sõiduplaan on ülevaade praamid.ee veebis ja ka mobiilil. Hoiame Teid praamid.ee lehe kaudu võimalike muudatustega operatiivselt kursis.
- ▶ **Kehtivad kõrgemad tervisekaitse- ja ohutusnõuded.** Koroonaviiruse kiire levik ja kõrge nakatunute arv Eestis nõuab senisest karmimate ohutus- ja tervisekaitse nõuete rakendamist. Seega oleme reisijate tervise säästmiseks sulgenud ligipääsud salongidesse ning ülesõidu ajal peavad reisijad jääma autodesse või bussi. Saarelt mandrile lubatakse vaid arsti või kiirabi otusega. See aitab oluliselt piirata nakkuse levikut ning säästa just enim ohustatud vanemaeliste ja nõrgema immuunsusega inimesi.
- ▶ **Piletiraha tagastatakse.** Piirangute tõttu reisijad kahju kannatama ei pea – eriolukorra perioodiks juba ostetud piletid tagastame ilma teenustasuta. Kõrgendatud hügieeninõuete ja ohutuse tagamiseks oleme vähendanud lahtiolevate kassade arvu sadamates, kuid piletite ostmise ja ümbervahetamise ning muud küsimused saavad kiiresti ja mugavalt lahenduse ka e-kanalite või infotelefoni vahendusel. Vahetame klienditeenindajatega operatiivselt infot, et olla Teie täiendavatele küsimustele või muredele igakülgselt toeks.
- ▶ **Kaubavedu ja elutähtsad teenused säilivad.** Tavareisimisele saarte ja mandri vahel on kehtestatud piirangud ning sadamates kontrollivad reisijaid politsei- ja piirivalveameti esindajad. Liikumistõke ei puuduta aga elutähtsate teenuste osutajaid ega ka kaupade vedu. Teeme kõik, et tagada saartega ühendused, kaupade kättesaadavus, majandustegevuse jätkumine ning inimeste töövõimaluste säilimine.

Olukord on kõigile uus, muretekitav ja ootamatu. Siiski pingutame üheskoos, et eriolukord jääks lühiajaliseks ning mõjud ja negatiivsed tagajärjed saarte inimestele ja heaolule võimalikult väikeseks! Loodame mõistvale suhtumisele ning saame ehk juba õige pea taastada tavapärase liikumise saarte ja mandri vahel.

Head ja tervist soovides
Jaak Kaabel
Juhatuse esimees, TS Laevad

Värsket teavet välisriikidest Eestisse ja Eestist välisriikidesse reisimise kohta jälgi vajasel Välisministeeriumi veebilehel <https://vm.ee/et>

Kultuurist saab osa ka koduseinte vahel

Kultuuriministeeriumi kodulehelt leiab viiteid võimaluste kohta Eesti kultuuri nautimiseks eriolukorras, kus inimesed peavad enamiku ajast veetma koduseinte vahel. Nimekirja täiendatakse pidevalt.

Vt lisa www.kul.ee/et/kultuurist-saab-osa-ka-koduseinte-vahel

Tuludeklaratsioonidega pole vaja kiirustada

Paljud inimesed soovivad tuludeklaratsiooni esitada paberil. Hetkel on Maksu- ja Tolliameti bürood suletud. Kuid muretsema ei pea, sest tuludeklaratsiooni esitamise lõpptähtajani (30. aprill) on veel piisavalt aega.

Maksu- ja Tolliamet jagab jooksvalt uut teavet. Küsimuste korral võib helistada MTA infotelefonile **880 0811** ning samuti on võimalus kirjutada e-postile eraklient@emta.ee

Politsei- ja Piirivalveameti teeninduste töö

Politsei- ja Piirivalveameti teenindused on edasilükkamatute toimingute jaoks avatud. Kriitilise vajaduse puudumisel on parem teenindussaali mitte tulla.

Kui dokument hakkab aeguma, palu abi lähedastelt, kes aitavad taotlust esitada iseteeninduses iseteenindus.politsei.ee või posti teel „Pärnu mnt 139, Tallinn, 15060“.

Rohkem teavet dokumentide taotlemise kohta leiad politsei kodulehelt www.politsei.ee

Valminud dokumente hoiab Politsei- ja Piirivalveamet teeninduses kuus kuud.

Pensionite taotlemine

Kui sa ei ole veel pensionär, siis avalduse pensioni saamiseks võib esitada ka **kolm kuud pärast** pensioniõiguse tekkimist. Avalduse saab esitada elektrooniliselt digitaalselt allkirjastatuna e-posti aadressil: info@sotsiaalkindlustusamet.ee, lisainfo sotsiaalkindlustusamet.ee/et/pension-toetused/pension-taotlemine

Pensionit makstakse arvelduskontole nii nagu igakuiselt. Kojukande võimalike tõrgete vältimiseks palume kõigil pensionisaajatel anda teada oma arvelduskonto number. Selleks võtab sotsiaalkindlustusamet kõigi kojukannet saavate inimestega ühendust.

Kuivastu postipunkt on ajutiselt suletud kuni 31. märtsini 2020

Muhu vallas osutab postiteenuseid postikuller.

Inimkontaktide vähendamiseks postkontorites palub Eesti Post klientidel võimalusel eelistada iseteeninduskanaleid – e-poodi, kus saab postmargid ja ümbrikud tellida endale koju postkasti ning pakkide saatmiseks ja kättesaamiseks pakiautomaati.

Ühtlasi palub ettevõtte võimalusel maksta klientidel postkontoris pangakaardiga. Kõik postipunktid minema pidavad saadetised suunatakse maakonnakeskuse postkontorisse või pakiautomaati. Lähim Omniva pakiautomaat on Muhu Liiva **Alexela** pakiautomaat. Igal kliendil on võimalik saadetis ka ise pakiautomaati suunata (suunamine on tasuta) või postikulleriga koju tellida, kus see kokkuleppel kliendiga kontaktivabalt edastatakse. Seda saab teha Omniva klienditeeninduse kaudu. Samuti on võimalik saadetiste hoiutähtaegsid tasuta pikendada nii postkontoris kui ka pakiautomaadis, et minna saadetisele järele endale sobival ajal.

Pakiautomaadid asuvad õues, kus nakatumise risk on madalam. Pakiautomaatide puutetundlike ekraane puhastatakse pidevalt, kuid klient ei pea ühiskasutatavate pindadega füüsiliselt kokku puutuma. Ekraan on kasutatav kinnastega ning kauba tasumisel on võimalik kõikides automaatides kasutada kontaktivaba viipemakset.

NB! DPD pakiautomaat asub Liiva konsumi kõrvalhoone paremal küljel.

LIHTSAD REEGLID POES, MIS KAITSEVAD SIND JA TEISI



Külasta poodi **üksi**, ära võta lapsi kaasa



Hoia vähemalt **1 meetrist** vahemaad teiste külaliste ja kaupluse töötajatega



Ajutised muudatused kaupluste lahtiolekuaegades

Liiva Konsum E-P 9–19.
Hellamaa E-R 9–17, L 10–15, P suletud.
Kuivastu kauplus ja kohvik E-R 11–16, L-P suletud.



Desinfitseeri või **pese käsi** enne ja pärast poeskäiku



Mõtle eelnevalt ostud läbi, et **poeskäik kulgeks kiiresti**



Välgi haigena poe külastamist



Oluline teave eakatele eriolukorra ajal!

Koroonaviiruse suurim riskigrupp on vanemaealised ehk üle 60 aastased ning krooniliste haigustega inimesed. Selles vanuses olevad töötavad inimesed peaksid võimalusel töötama kodus. Kõigil üle 60 aastastel soovib terviseamet vältida rahvarohkeid kohti, püsida võimalusel kodus ja vältida igal juhul kokkupuuteid haigustunnustega inimestega ning suhelda laste ja lastelastega vaid telefoni või elektrooniliste kanalite kaudu.

Terviseamet on andnud soovitusel, mida inimesed peaksid võimaliku nakkusohu kaitseks ette võtma.

1. Pese tihti ja hoolikalt käsi

Pese käsi sooja vee ja seebiga ning avalikes kohtades kasuta alkoholi-põhist käte desinfitseerimisvahendit. Käte pesemine ja desinfitseerimine tapab kätele sattunud viiruse. Ühistranspordi kasutamisel tuleb lisaks käte desinfitseerimisele puhastada ka kindad ja kotisangad.

2. Järgi hügieeni

Kui aevastad või köhid, siis kata oma suu ja nina ühekordse salvrätiga. Viska see kohe prügikasti ja puhasta seejärel käed. Kui sul ei ole salvrätikut, kasuta oma varrukast (küünarvarre osa), aga mitte

paljast kätt. Suu ja nina katmine takistab pisikute ja viiruste edasilevimist. Kui aevastad vastu paljast kätt, võivad pisikud ja viirused sattuda sinu kaudu teistele inimestele ja esemetele, mida katsud.

3. Välti füüsilist kontakti haigusnähtudega inimesega

Välti kontakti või hoia distantsi vähemalt üks meetri inimestega, kellel on välised haigustunnused – näiteks köha või nohu. Kui seisad haigusnähtudega inimesele liiga lähedal, võid tema aevastamise korral piisknakkuse sisse hingata ja ka ise haigestuda. Kuna praegu on ka külmetushaiguste leviku periood, siis kõiki tuttavaid ei ole soovitatav kallistada.

4. Välti silmade, nina ja suu katsumist

Sinu käed puutuvad avalikes kohtades kokku mitmete esemete ja pindadega, mis võivad olla hiljuti viiruste poolt saastatud. Kui puudutad oma silmi, nina või suud mustade kätega, siis on võimalus, et viirus kandub ka sinule edasi.

5. Kui sul on palavik, köha ja / või hingamisraskused, otsi varakult abi

Ütle tervishoiutöötajale või perearstile, kui oled olnud lähikontaktis inimesega, kellel on hingamisteede haiguste sümptomid ehk palavik, köha või

hingamisraskused.

Haigusnähtude (palavik, köha, nohu) leevendamiseks soovime kodust ravi käsimüügiravimitega. Tugeva hingamisraskuse või õhupuuduse korral helista 112.

6. Kui sul on kerged hingamisteede haiguste sümptomid, järgi hoolikalt tavapäraseid hügieeninõudeid, sealhulgas kätepesu, ning võimalusel püsi kodus, kuni oled tervenunud (minimaalselt 14 päeva).

7. Kas terviseamet viib läbi kodukülastusi?

Terviseametil kodukülastusi praegu plaanis ei ole. Kui keegi tuleb sind külastama ja väidab, et on ametiisik, peab ta küsimise korral näitama oma töötõendit. Juhul, kui on kahtlus, et tegemist pole ametiisikuga, helista häirekeskusesse numbril 112 või häirekeskuse infotelefonil 1247.

8. Ära tarbi tooreid või väheküpsetatud loomseid tooteid

Ära tarbi toorest või väheküpsetatud liha ega kuumtöötlemata piima. Samuti ära tarbi pesemata puu- ja köögivilju.

Eesti Perearsti Seltsi koostatud nõuanded „Kuidas kaitsta eakaid koroonaviiruse eest?“ leiab Eesti Perearstide Seltsi kodulehelt: www.perearstiselts.ee

Muu oluline teave

Kui kaugtöö tegemine pole võimalik ja tuleb käia tööl, on oluline järgida hügieeninõudeid ja lihtsaid ettevaatusabinõusid: • Võimalusel väldi ühistransporti ja sõida autoga või mine tööle jala; • Võimalusel hoia inimestega kahemeetrise vahet; • Pese hoolsalt käsi pärast teiste inimeste läheduses olemist, pärast õuest tulemist, pärast tualeti kasutamist, enne sööki, pärast liftiga sõitmist, jne; • Välti kätemist, kallistamist ja kehalist kontakti kõigi inimestega. Haigustunnuste ilmnemisel jää koju ja vajadusel palu töövõimetuslehte.

Et muutunud olukorraga paremini hakkama saada, pea kinni järgmistest nõuannetest

Jälgi igapäevast rutiini

Püüa kodus olles nii palju kui võimalik säilitada oma tavapärase rutiini, järgides üldtervisliku eluviisi põhimõtteid. Kui võimalik, viibi iga päev värskes õhus.

Ära võta lapselapsi enda juurde hoida

Teadaolevalt ei ole koroonaviirus lastele väga ohtlik, küll võivad lapsed olla viiruse edasikandjateks. Haigestumise vältimiseks ära kutsu praegu külla ega võta hoida lapselapsi või teiste lähedaste lapsi.

Kasuta lähedastega suhtlemiseks telefoni või interneti

Suhtle oma lähedastega igapäevaselt, kuid soovitatavalt telefoni, e-kirja, kiirsõnumite või sotsiaalvõrgustike teel ning väldi võimalusel füüsilist kontakti.

Välti kaupluse ja apteegi külastamist

Võimalusel ära käi ise poes ja apteegis, selle asemel palu seal käia lähedastel või kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötajal. Koosta poe- ja apteeginimekirjad (piisava varuga) ja lase abistajatel kõik asjad ühekorraga tuua ja üle ukse anda. Kui tarvitad igapäevaselt retseptiravimeid, palun jälgida, et sul oleks vähemalt ühe kuu varu olemas. 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.

Vajadusel palu abi kohalikult omavalitsuselt

Kui vajad abi toidu, ravimite ja muu vajaliku kättesaamisega, tasub võtta ühendust naabrite ja kogukonnaga ning uurida, kas neil on võimalik toidu või ravimite toomisega aidata. Kui ümbruskonnas pole kedagi, kes saaks abistada, tasub ühendust võtta oma vallavalitsuse sotsiaalosakonnaga, kes vajadusel aitab.

Mõjus puhastus kodus: Koroonaviiruste vastu on tõhusad kuumutamine, UV-kiirgus, antimikroobsed ained (nt 70 % etanool, 75 % 2-propanool, vesinikperoksiid, naatriumhüpoklorit), mille vähemalt 1-minutilise toime viirus hävib. Tuuluta ruume, puhasta sagedamini puutepindu (nühi märja lapiga piisavalt tugevasti, siis kuivata pinnad) ja ka koristustarvikuid.

Eriolukord Muhus

Alates 16. märtsist on Muhu Põhikoolis tavapärase õppetöö peatatud ja viidud üle distantsõppele. Kool jääb suletuks kuni riigis kehtiva eriolukorra tähtaja lõpuni (1. maini 2020, kui Vabariigi Valitsus ei otsusta teisiti).

Alates 16. märtsist jäävad riigis kehtestatud eriolukorrast tingitud suletuks Muhu Noortekeskus, Muhu Muuseum ja Hellamaa külakeskus.

Ennetava meetmena on suletud Muhu Lasteaed. Juhul, kui lapsevanematel on probleeme lapsehoiu korraldamisega, palume lahenduse otsimiseks sellest teavitada lasteaija direktorit, Reet Hobuskoppel, tel 5669 1980, e-post reet.hobuskoppel@muhu.ee

Ennetava meetmena on suletud Liiva ja Hellamaa raamatukogud.

Alates 16. märtsist jääb suletuks Muhu Spordihall.

Huviringide tegevus valla hallatavates asutustes on peatatud.

Teabe koostas Annika Auväart. Toimeja Anu Pallas,
tel: 52 28 929, e-post: muhulane@muhu.ee
Muhulane ilmub reeglina kord kuus. Internetis www.muhu.ee
Trükinud Saaremaa Trükikoda 800 eks.

ISSN 1736 - 289X