

## Tervisekaitseinspektiooni soovitused reisijatele seoses uue gripi A(H1N1) levikuga

11. juunil 2009.a kuulutas Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) välja pandeemia seoses A(H1N1) uue gripi laiaulatusliku levikuga maailmas.

Käesoleval ajal esineb paljudes riikides uue gripi haigestumise tõus kuid vaatamata sellele ei ole Maailma Terviseorganisatsioon kehtestanud ega soovitanud mingeid reisipiiranguid.

Uue gripiga seonduv informatsioon on avaldatud järgmiste rahvusvaheliste organisatsioonide kodukülgedel:

Haiguste Ennetamise ja Tõrje Euroopa Keskus (ECDC):

[http://ecdc.europa.eu/en/Health\\_topics/novel\\_influenza\\_virus/2009\\_Outbreak/](http://ecdc.europa.eu/en/Health_topics/novel_influenza_virus/2009_Outbreak/)

WHO: <http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html>

Ameerika Ühendriikide Haiguste Ennetamise ja Tõrje Keskus (CDC):

<http://www.cdc.gov/h1n1flu/>.

Uue gripiga seonduv informatsioon on avaldatud

Välisministeeriumi koduküljel: <http://www.vm.ee/?q=et/node/4832>

ning Tervisekaitseinspektiooni gripivastase kampaania veebilehel: [www.gripivastu.ee](http://www.gripivastu.ee).

### Mis on gripp:

Gripp levib inimeselt inimesele piisknakkuse teel (aevastamisel või köhimisel) ja saastunud käte vahendusel. Haigusele iseloomulikud järgmised haigusnähud: palavik > 38°C, millega kaasneb kas köha, nohu, pea-, lihas-, liiges- või kurguvalu, hingamisraskused, võivad esineda samuti iiveldus, oksendamine või kõhulahtisus.

Haigestumist võib ära hoida hügieeni reeglite täitmisega eeskätt sageda kätepesemisega ning haigete inimestega kokkupuute vältimisega.

### Tervisekaitseinspektioon soovitab nendele kellel plaanis reisile minna:

- **Enne reisi:**

- Krooniliste haigustega isikutel konsulteerida oma arstiga
- Rasedatel konsulteerida oma arstiga
- Pea meeles ennetusmeetmeid, kuidas kaitsta ennast ja teisi
- Vormista piisav tervise- või reisikindlustus
- Vii end kurssi külastatava riigi epidemioloogilise olukorraga

- **Reisi ajal:**

- Jälgi kohalikku epidemioloogilist olukorda ja tervisekaitsealaseid soovitusi nakatumise ohu vähendamiseks.

- Pese käsi regulaarselt seebi ja veega, kindlasti pärast köhimist ja nina nuuskamist
- Hoidu kokkupuutest gripilaadsete haigusnähtudega inimestega või hoiu nendega distantsi vähemalt 1 meeter
- Ära puutu silmi, nina või suud pesemata kätega
- Välti kallistamist, suudlemist või kätlemist
- Püüa vältida rahvarohkeid kohti ja üritusi, kui see ei ole võimalik – vajadusel kasuta ühekordset kaitsemaski
- Gripilaadsete haigusnähtude esinemisel jää hotelli või majutuskohta ning pöördu koheselt arsti poole



- Aevastades või köhides katta suu ja nina ühekordse taskurätikuga või varrukaga. Pärast kasutamist viska taskurätik kohe prügikasti
- reisiplaani muutmise osas konsulteerige oma reisikorraldaja ja kindlustusfirmaga
- konsulaarabi saamiseks kontakteeru lähima Eesti Saatkonna <http://www.vm.ee/?q=et/taxonomy/term/124> või konsulaarosakonnaga Eestis tel +372 6377 440. Väljaspool tööaega nõustab abivajajaid konsulaarabi teemadel Välisministeeriumi valvekonsul +372 53 01 9999 ja valvesekretär +372 6377 000.

- **Reisilt saabudes:**

- Jälgi oma tervist 7 päeva jooksul ning gripilaadsete haigusnähtude esinemisel jää koju ning võta ühendust oma arstiga.
- vajadusel saad konsulteerida tervisekaitseinspektsiooni gripi infotelefonil +372 **510 2270** (tööpäeval kell 9.00 - 17.00). Väljaspool tööaega ja puhkepäevadel **perearsti nõuandetelefonil 1220**.

Koostas Tervisekaitseinspektsioon,  
uuendatud 05.11.2009