kuidas kaitsta ennast koroonaviiruse uue laine eest? ikka vaktsineerides.

Eestis on vaktsineerimine COVID-19 vastu tasuta ning kõik Eestis pakutavad vaktsiinid aitavad levivate viirusetüvede vastu. Et saada tõhus kaitse sügiseks, tuleb alustada vaktsineerimiskuuriga juba nüüd.

MIKS VAKTSINEERIDA ENNAST COVID-19 EHK KOROONAVIIRUSE VASTU?

* Haiguse kulg on ettearvamatu ning see võib kahjustada nii noore kui ka vanema inimese tervist ja elukvaliteeti pikaks ajaks.
* Kõik Eestis saada olevad vaktsiinid vähendavad rasket haigestumist ja haiglasse jõudmist. Näiteks Iisraeli ja Ühendkuningriikide kogemus näitab, et raske haigestumine väheneb enam kui 80%.
* Vaktsineeritud inimestel on Eesti riiki sisenemisel või nakatunu lähikontaktseks osutumisel võimalik saada vabastus eneseisolatsiooni kohustusest ühe aasta jooksul alates vaktsiinikuuri läbimisest. Vaktsineerimistõend pakub võimaluse lihtsamaks reisimiseks ja näiteks suurüritustel osalemiseks. COVID-19 haiguse läbipõdenute isolatsioonivabastus kehtib kuus kuud.
* Iga vaktsineeritu loeb – nii kaitseme kõige nõrgemaid, kes terviseseisundi tõttu ennast vaktsineerida ei saa. Nemad võivad olla meie vanemad, lapsed, sõbrad, tuttavad või lihtsalt tänaval möödujad.

KUIDAS SAAN VAKTSINEERIMISELE?

* Vaktsineerimise aja saab broneerida digiregistratuuri kaudu [www.digilugu.ee,](http://www.digilugu.ee/) helistades kohalikku haiglasse või eraraviasutuse registratuuri või riigiinfo telefonil 1247 (seitse päeva nädalas kl 8-20).

KES SAAVAD VAKTSINEERIDA?

* COVID-19 vastu oodatakse vaktsineerima kõiki Eesti elanikke alates 12. eluaastast.
* Vaktsineerimine lükatakse ajutiselt edasi, kui sul on parajasti kõrge palavik, põed hetkel COVID-19 haigust või oled olnud lähikontaktne.
* COVID-19 haiguse läbipõdenuid ootame vaktsineerima 4.-6. kuul pärast tervenemist ja neile piisab kaitse saamiseks ühest doosist.

MILLAL ON END KÕIGE MÕISTLIKUM COVID-19 VASTU VAKTSINEERIDA?

* Soovitame vaktsineerida esimesel võimalusel. Tõhus kaitse tekib kuni kahe nädala jooksul pärast teist vaktsiinidoosi (vaid Jannseni vaktsiini puhul tuleb teha üks kaitsesüst). Selleks, et sügisese viirustelaine ja COVID-19 leviku uue tõusu ajaks kaitstud olla, tuleb kaitsesüstid kätte saada juba suvel.

MIDA TEHA JA ARVESTADA ENNE VAKTSINEERIMIST?

* Mine kohale õigeaegselt või anna esimesel võimalusel teada, kui ei saa minna. Nii väldime dooside kadu ja saame meie inimesed kiiremini vaktsineeritud.
* Vaktsineerimisele tulles kanna maski ning tule kohale ainult tervena.
* Pane vaktsineerimisele tulles selga sellised rõivad, et riietumine oleks mugav. COVID-19 vaktsiinid süstitakse õlavarde.
* Arvesta, et pärast vaktsineerimist pead veel 15 minutit kohapeal tervishoiutöötaja jälgimise all olema juhuks, kui pärast vaktsineerimist peaks enesetunne halvenema.
* Juhime tähelepanu, et COVID-19 vaktsiinide ja teiste vaktsiinide manustamise vahe on soovituslikult vähemalt 14 päeva.

MIDA ARVESTADA PÄRAST VAKTSINEERIMIST?

* Pärast vaktsineerimist võivad esineda kõrvaltoimed. Tüüpilisemad kerged kõrvaltoimed COVID-19 vaktsiinidel on süstekoha valu ja turse, peavalu, palavik, halb enesetunne, iiveldus, lihasvalu ja liigesvalu. Nähud mööduvad üldjuhul paari päevaga.
* Kui sul tekib vaktsineerimise järel tõsisem või üle kolme päeva kestev tervisehäda, helista perearsti nõuandeliinile 1220.

KUI MUL ON KÜSIMUSI COVID-19 VASTU VAKTSINEERIMISE KOHTA, SIIS KUHU PÖÖRDUDA?

* Paljudele küsimustele on vastused veebilehel [www.vaktsineeri.ee](http://www.vaktsineeri.ee/)
* Küsimustele aitab vastuseid leida ka riigi infotelefon 1247.