

# Koroona (COVID-19) info rasedale ja sünnitajale

Käesoleva infolehe eesmärgiks on anda patsiendile teavet koroona (COVID-19) ja raseduse, sünnituse ning sünnitusjärgse perioodi kohta.

## **Mis on koroona?**

Koroona on haigus, mida põhjustab viirus SARS-CoV-2 ehk koroonaviirus, mis avastati 2019. aasta lõpus.

Koroona peamiseks sümptomiteks on palavik, köha ja hingamisraskused. Hingamisraskused võivad tekkida haiguse raskema kulu korral siis, kui viirus on jõudnud kahjustada kopsu ja põhjustanud kopsupõletiku.

Enamik koroona nakatunuid põevad haigust kergel kujul, siiski võib osal inimestel haigus kulgeda raskelt, põhjustades tõsiseid tervisehäireid.

## **Kuidas koroona levib?**

Koroona levib peamiselt inimeselt inimesele piisk- ja kontaktnakkuse teel. Viirusega võib nakatuda, kui haigestunud inimene köhib, aevastab või räägib teiste inimeste vahetus läheduses. Kõige kergemini levib viirus koosviibimistel, kus inimesed suhtlevad lähestikku, kätlevad, kallistavad, jagavad sööki või laulavad koos. Nakatuda võib ka nakkusohtliku pinna katsumise järel oma nägu ja silmi puudutades. Kuna viirus levib lähikontakti kaudu, nakatavad üksteist sageli koos elavad inimesed. Inimene, kes on nakatunud, kuid kellel puuduvad haigusnähud, võib samuti teisi inimesi nakatada. Et takistada viiruse levikut, on mitmel pool maailmas palutud inimestel püsida kodus ja hoiduda lähikontaktidest teiste inimestega.

## **Millised on koroona sümptomid?**

Haiguse sümptomid ilmnevad enamasti 4 kuni 5 päeva jooksul pärast nakatumist, kuid mõnel inimesel võivad sümptomid avalduda ka 14 päeva jooksul pärast nakatumist. Osal nakatunutest kulgeb haigus ilma väljendunud sümptomiteta.

Sümptomid võivad olla järgmised:

- peavalu
- haistmismeelte kadu
- ninakinnisus
- köha
- väsimus ja nõrkustunne
- lihasvalu
- nohu
- maitsemeelte kadu
- kurguvalu
- palavik

Mõnel inimesel võivad esineda hoopis seedetraktiga seotud sümptomid, nagu iiveldus ja kõhulahtisus.

Enamikul inimestest taanduvad sümptomid ühe nädala jooksul. Samas võib koroonat avalduda raskemal kujul, nagu kopsupõletik, gaasivahetuse häired, südameprobleemid ja isegi surm. Ohtlike tüsistuste risk on suurem eakamatel inimestel ja kaasuvate haiguste korral, nagu südamehaigused, kroonilised neeruhaigused, diabeet, krooniline kopsuhaigus, vereloomehaigused, ülekaalulisus, immuunpuudulikkus (HIV-nakkuse või teatud ravimite tarvitamise tõttu), astma, tsüstiline fibroos, hüpertoonia jne.

### **Kas rasedatel on suurem risk, et koroonat kulgeb raskemalt?**

Käesolevaks hetkeks olemasoleva info kohaselt **ei ole** rasedad rohkem ohustatud kui teised inimesed.

### **Mida tuleks teha sümptomite tekke korral?**

Mitmed koroona sümptomid (palavik, köha) ei ole spetsiifilised ja võivad esineda ka teiste hingamisteede viirusinfektsioonide korral. Kui Teil tekib palavik, köha või esinevad muud koroona sümptomid, tuleb helistada oma perearstile või perearsti nõuandetelefonile 1220. Perearst otsustab, kas koroonatesti tegemine on vajalik ning nõustab edasise tegevuse osas. **Nädalavahetusel kl 8.00–17.00 on võimalik helistada perearsti nõuandeliinile 1220.** Perearsti nõuandeliini arstid saavad testimisele saatekirju väljastada vaid sellistele haiguskahtlusega inimestele, kelle isikut on võimalik tuvastada **Smart-ID või Mobiil-ID abil.**

Kui Teil tekivad hingamisraskused või muud rasked sümptomid, helistage kiirabisse hädaabinumbri 112.

### **Kas raseduse ajal haigestudes kandub viirus edasi ka lapsele?**

Ekspertide arvates on viiruse emakasisene ülekanne emalt lootele võimalik, kuid seda esineb väga harva. Vastsündinu võib nakatuda ka sünnituse käigus või pärast sündi. Kui naise nakatumine koroonaasse ja sünnitus langevad kokku, on võimalik rakendada abinõusid vastsündinu nakatumise riski vähendamiseks.

### **Kas nakatumine koroonaaga võib põhjustada probleeme rasedusega?**

Praeguseks olemasoleva info kohaselt ei põhjusta koroonaasse nakatumine täiendavaid probleeme raseduse kulus. Koroona raskema kuluga (hingamisraskused, kopsupõletiku esinemine) rasedatel on kõrgem risk enneaegseks sünnituseks, st lapse sünniks enne 37. rasedusnädalat.

### **Kuidas koroonat ravitakse?**

Koroonaviirusele ei ole spetsiifilist ravi. Enamik kergete sümptomitega nakatunuid peavad püsima kodus, kuni sümptomid taanduvad. Kergete sümptomid on palavik ja köha ilma hingamisraskusteta.

Palaviku alandamiseks võib kasutada paratsetamooli 500–1000 mg iga 4–6 tunni tagant, ööpäevane maksimaalne doos on 4000 mg.

Paratsetamool palavikualandajana on rasedatele üldjuhul turvaline valik.

Rasketel sümptomitega ja kaasuvate haigustega inimesed võivad vajada haiglaravi. Kui tekib vajadus haiglaraviks, siis haiglas jälgitakse ka loote seisundit.

### **Kas koroonaga nakatumist on võimalik vältida?**

Koroonaviiruse vaktsiini alles töötatakse välja. On ettevaatusabinõud, mida järgides on võimalik vähendada nakatumise riski.

Terviseamet on andnud järgmised soovitused:

- **Peske käsi.** Käsi tuleks pesta sooja voolava vee ja seebiga, vajadusel kasutada alkoholipõhist käte desinfitseerimisvahendit.
- **Vältige kontakti.** Vältige kontakti inimestega, kes köhivad või aevastavad. Kui seisate haigusnähtudega inimesele liiga lähedal, võite ka ise haigestuda.
- **Vältige silmade, nina ja suu katsumist.** Kui puudutate oma silmi, nina või suud mustade kätega, siis on võimalus, et viirus kandub ka Teile edasi.
- Kui Teil on kerged hingamisteede haiguste sümptomid, **järgige hoolikalt tavapäraseid kätehügieeni nõudeid ning võimalusel püsige kodus**, kuni olete tervenunud.
- **Järgige hingamisteede hügieeni.** Kui aevastate või köhite, katke oma suu ja nina ühekordse salvrätiga. Visake see koheselt prügikasti ja puhastage seejärel käed. Kui Teil ei ole salvrätikut, kasutage oma varrukast (küünarvarre osa), aga mitte paljast kätt.
- **Suu ja nina katmine takistab pisikute ja viiruste edasilevimist.** Kui aevastate vastu paljast kätt, võivad pisikud ja viirused sattuda Teie kaudu teistele inimestele ja esemetele, mida katsute.
- Maski kandmine ei ole Eestis küll kohustuslik, kuid **mask on väga hea täiendav meede distantssi hoidmisele, käte- ja hingamisteede hügieenile.** Maski tuleb kanda kõigil mistahes haigussümptomitega inimestel avalikus kohas viibides või vältimatu lähikontakti korral. Maski peaksid kandma kõik koroonasse haigestunute kontaktid isegi siis, kui sümptomeid veel pole. Maski tasub kanda, külastades rahvarohkeid suletud ruume, nagu poed, kaubanduskeskused, ühistransport jm. See on tungivalt soovitatav just nendes piirkondades, kus on tekkinud uued nakkuskolled. Maski tuleks kanda ka väljas rahvarohketes kohtades viibides, kui pole võimalik hoida võõraste inimestega distantssi. Oluline on maski paigaldada, kanda ja eemaldada õigesti, ennast nakatamata. Pärast maski eemaldamist tuleb käed desinfitseerida.

**Vältige reisimist**, kui see on võimalik. Eksperdid soovivad vältida reisimist sihtkohtadesse, kus koroonaviruse levib kiiresti.

### **Millest lähtuvad meetmed?**

Lähtume kõikide otsuste langetamisel olemasolevast informatsioonist ja epidemioloogilisest olukorrast Eestis ning meetmed võivad muutuda tõenduspõhise info lisandumisel ja tulenevalt epidemioloogilise olukorra arengust.

Tugineme Eesti Naistearstide Seltsi, Eesti Ämmaemandate Ühingu, Eesti Lastearstide Seltsi ja Eesti Perinatoloogia Seltsi poolt kokku lepitud soovitudele koroonaeepideemia ajaks.

Kõige uuema informatsiooni leiab meie kodulehelt

<https://www.sunnitusmaja.ee/covid-19-info/>

### **Kas raseduse jälgimise visiitidesse tuleb muudatusi?**

- Ämmaemand aitab teha plaani sünnieelseteks visiitideks.
- Arsti ja/või ämmaemanda vastuvõtule tulles tuleb hoonesse sisenemisel läbida kontrollpunkt. Hindame Teie nakkusriski, palume desinfitseerida käed ja anna kasutamiseks ühekordse kaitsemaski, mida tuleb kanda kogu haiglaruumides viibimise aja.
- Alates 22.09. ei ole lubatud tulla I trimestri ja loote anatoomia ultraheli uuringule koos kaaslasega.
- Kaaslaseta tulek puudutab ka kõiki teisi ambulatoorseid külastusi. Palun tulge vastuvõtule ilma laste ja kaaslaseta.
- Ämmaemand võib teha mitu uuringut korraga, et vähendada kontaktvisiitide vajadust.
- Ämmaemand võib soovitada asendada mõned visiidid telefonivestlusega (kaugvisiit).

Need muudatused võivad olla stressirohked. Tasub meeles pidada, et nende peamine eesmärk on kaitsta Teid nakatumise eest.

## **Sünnitama tulles**

Kui tulete haiglasse, kontrollitakse Teie kehatemperatuuri, küsitatakse koroonasümptomite kohta ning võetakse Teilt koroonaproov. Kui Teie analüüsi tulemus on positiivne, tuleb kanda sünnituse ajal meditsiinilist maski ja kaaslast sünnitusele ei lubata. Koroonasse haigestumise tõttu ei ole vaja teha keisrilõiget.

## **Kas kaaslane võib viibida sünnituse juures, kui me mõlemad oleme terved?**

Lapse isa või sünnitajaga koos elav pereliige tohib olla nii sünnituse juures kui ka hiljem perepalatis.

Sünnitoetajaid (doulad) ja teisi alternatiivseid tugiisikuid me kahjuks sünnitusosakonda lubada ei saa.

Sünnituse juures viibiv pereliige peab olema terve ning järgima haigla poolt kehtestatud täiendavaid ohutusmeetmeid.

Kogu haiglas oleku aja jooksul tuleb kanda kirurgilist kaitsemaski ja kaaslasel ei ole lubatud sünnitustubadest ega haiglast vahepeal lahkuda.

## **Kas last on võimalik rinnaga toita?**

Rinnaga toitmisel on mitu eelist nii emale kui lapsele. Ei ole teada, et koroonaviirus võiks kanduda rinnapiima kaudu emalt lapsele. Kuid viirus võib kanduda lapsele lähedase kontakti kaudu. Last saab kaitsta, kui pesta tihti käsi ning kanda näomaski last toites ja tema eest hoolitsedes.

Juhul kui Teie seisundi tõttu ei ole Teil last võimalik rinnaga toita, soovitame rinnapiima välja pumbata. Et vältida piima saastumist bakteritega, on vaja täpselt järgida hügieenireegleid. Rinnapiima väljapumpamisel ja rinnapumba kasutamisel peske eelnevalt käed alati korralikult vee ja seebiga puhtaks ning kuivatage puhta rätikuga.

## **Kuidas tulla toime stressi ja ärevusega?**

Praeguses olukorras on normaalne tunda kurbust, ärevust või muret.

Enda eest võib hoolt kanda järgmiselt:

- jälgida vähem meediat;
- treenida regulaarselt ning süüa tervislikult;
- püüda leida tegevusi, mida nautida ja mida saab teha kodus;
- suhelda sõprade ja pereliikmetega.

Tuleb meeles pidada, et enamik inimesi ei jää raskelt haigeks koroonasse nakatudes.

### **Kust leida oma küsimustele vastuseid?**

Küsimuste korral võib alati pöörduda oma ämmaemanda või perearsti poole. Nemad saavad aidata küsimustes, nagu näiteks:

- milliste sümptomite puhul peaks muret tundma;
- mida peaks tegema, kui kahtlustan võimalikku kokkupuudet koroonahaigega;
- milliseid ravimeid võib kasutada koroonaraviks raseduse ajal;
- kust leida toetust, kui tunnen end ärevana või meeleolu on langenud.

Vastused nendele ja paljudele teistele küsimustele sõltuvad juba konkreetsest olukorrast.

### **Kust saada lisainformatsiooni?**

Mida rohkem me viiruse kohta teada saame, vastavalt sellele muutuvad ka ekspertide soovitused. Tervishoiutöötajalt saab küsida või lugeda Terviseameti kodulehelt <https://www.terviseamet.ee> kõige värskemad informatsiooni selle kohta, kuidas kaitsta iseennast ja oma peret.

Üleriigiline veebileht on [www.kriis.ee](http://www.kriis.ee), kriisitelefoni on 1247, perearstide nõuandeliin on 1220, jälgida kindlasti ka haigla kodulehti [www.itk.ee](http://www.itk.ee), [www.sunnitusmaja.ee](http://www.sunnitusmaja.ee) ja naistekliiniku uudiseid sotsiaalmeedias <https://et-ee.facebook.com/naistekliinik>.

ITK955

Kinnitatud AS ITK ravikvaliteedi komisjoni 15.10.2020 otsusega