

# TEIE TERVIS VAJAB KAITSET!

Koroonaviirus on väga nakkav ja ohustab kõige rohkem just vanemaid inimesi. Vaatamata sellele, et Eesti on koroonapiirangud kaotanud, elab viirus endiselt meiega ja iga inimene peab ise oma tervist kaitsma.

Kui olete vaktsineerimata, võib haigestumine olla Teie tervisele väga koormav ning suurte riskidega. Eestis satub koroonaga haiglasse iga kolmas üle 80-aastane ja iga viies üle 70-aastane vaktsineerimata nakatunu. **Vaktsiin võib olla elupäästev – see annab Teile nakatumise korral jõudu viirusega võidelda ning kaitsta end haiguse laastava mõju eest.**

On igati mõistetav, kui Teil on mure vaktsiini kõrvaltoimete pärast, seda enam, kui

võtate ravimeid või Teil on kroonilisi haigusi. Tänapäevaks on Eestis koroonavastu vaktsineeritud juba kaks kolmandikku elanikest ja me teame, et vaktsiini kõrvaltoimed on üldiselt leebed ja mööduvad paari päevaga. Teadlased ja arstid rõhutavad, et vaktsineerimine on eriti oluline, kui Teil on kõrge vererõhk, astma, diabeet, vähk, südame-, neeru- või maksahaigused. Vaktsineerimine ei ole nende haiguste puhul ohtlik – küll aga on Teile ohtlik koroonaviiruse põdemine.

Maski kandmise ja distantse hoidmisega saab samuti vähendada koroonasse nakatumise ohtu, kuid ainult sellest ei piisa.

## TE VÕITE NAKATUDA KA JUHUL, KUI:

- käite aeg-ajalt väljas, näiteks toidupoes või apteegis
- sõidate ühistranspordiga
- Teie juures käivad lapsed, lapselapsed, teised sugulased või tuttavad
- elate kortermajas ja satute kokku naabritega

## KUIDAS SAAB VAKTSINEERIMA?

- Vaktsineerimisaja leidmiseks võtke ühendust oma **perearsti** või pereõega või helistage telefonil **1247**. Aitame Teil leida kõige sobivama aja ja lähima koha vaktsineerimiseks.
- Kui tahate vaktsineerimise osas nõu pidada, helistage oma perearstile või tasuta perearsti nõuandeliinile **634 6630** ja arutame läbi Teie vaktsineerimisega seotud küsimused.
- Kui teil on liikumisega raskusi, saame soovi korral Teid vaktsineerida ka Teie kodus.
- Vaktsineerimine on kõikjal **tasuta**.



SOTSIAALMINISTEERIUM



Eesti  
Haigekassa

# ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

# НУЖДАЕТСЯ В ЗАЩИТЕ!

Коронавирус очень заразен и представляет наибольшую опасность именно для пожилых людей. Несмотря на то, что в Эстонии отменены коронавирусные ограничения, вирус по-прежнему с нами, и каждый из нас должен сам заботиться о собственном здоровье.

Если Вы не вакцинированы, то болезнь может стать серьезным испытанием для Вашего здоровья и сопровождаться большими рисками. Среди невакцинированных в Эстонии госпитализация требуется каждому третьему заболевшему коронавирусом старше 80 лет и каждому пятому старше 70 лет. **Вакцина может спасти жизнь – в случае заражения она поможет Вам в борьбе с вирусом и защитит от тяжелого течения болезни.**

Совершенно естественно и понятно, если Вы беспокоитесь о побочных эффектах от

вакцины, особенно если Вы принимаете лекарства или страдаете хроническим заболеванием. На сегодняшний день в Эстонии против коронавируса вакцинировано уже две трети населения. Известно, что побочные эффекты от вакцины носят преимущественно легкий характер и проходят за пару дней. Ученые и врачи говорят о том, что привиться особенно важно, если у Вас высокое давление, астма, диабет, заболевания сердца, почек или легких. При таких заболеваниях вакцинация не опасна, однако опасным может быть заражение коронавирусом.

Ношение маски и соблюдение дистанции – это отличные способы снизить риск заражения коронавирусом, но только их недостаточно.

## ВЫ МОЖЕТЕ ЗАРАЗИТЬСЯ И ЕСЛИ:

- Вы время от времени выходите на улицу, например, в магазин за продуктами или в аптеку
- Вы пользуетесь общественным транспортом
- к Вам приходят дети, внуки, другие родственники или знакомые
- Вы живете в многоквартирном доме и сталкиваетесь с соседями

## КАК ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ?

- Свяжитесь, пожалуйста, со своим **семейным врачом** или сестрой или позвоните по телефону **1247**. Мы поможем Вам подобрать ближайшее место и подходящее время для вакцинации.
- Если Вы хотите посоветоваться, то позвоните своему семейному врачу или на бесплатную линию семейных врачей **634 6630**, и мы обсудим Ваши вопросы, связанные с вакцинацией.
- Если Вам трудно передвигаться, то можем провести вакцинацию у Вас дома.
- Вакцинация **бесплатна для всех**.



SOTSIAALMINISTEERIUM



Eesti  
Haigekassa