



Dr Arkadi Popov
arst

PANE ÕLG ALLA!

Aita hoida elu avatuna –
vaktsineeri **KOROONA VASTU** kohe!

Vaata **vaktsineeri.ee** või helista **1247**

Kuidas saan vaktsineerimisele?

- ▼ Vaktsineerimise saab aja broneerida digiregistratuuri kaudu www.digiregistratuur.ee, riigi infotelefonil 1247 (seitse päeva nädalas kl 8–20) või helistades kohalikku haiglasse või eraraviasutuse registratuuri.
- ▼ Leia endale lähim vaktsineerimiskoht siit: vaktsineeri.ee/covid-19/lahen-vaktsineerima.
- ▼ Lisaks toimuvad ilma eelregistreerimata vaktsineerimised, kuhu võib lihtsalt kohale minna. Nende kohta saab täpsemat infot veebilehelt www.vaktsineeri.ee

Kes saavad vaktsineerida?

- ▼ Vaktsineerima on oodatud kõik Eesti elanikud alates 12. eluaastast.
 - ▼ Vaktsineerimine lükkub **ajutiselt** edasi, kui sul on parajasti kõrge palavik, põed hetkel COVID-19 haigust või oled olnud lähikontaktne. Enne vaktsineerimist teeb vaktsineerija kindlaks vaktsineerimise võimalikud ajutised või püsivad vastunäidustused.
 - ▼ Vaktsineerimise võimaluste lisandumise kohta saad infot vaktsineeri.ee uudistest ja üldistest teavituskanalitest.
- 

Vaktsineerimine, kui oled põdenud COVID-19

- ▼ **Kui oled COVID-19 haiguse läbi põdenud**, tule vaktsineerima, kui tervenemisest on möödunud ligikaudu 6 kuud. Sulle tehakse üks vaktsiinidoos ja seejärel on vaktsineerimiskuur lõpetatud. Ka siis, kui COVID-19 haiguse läbipõdemisest on möödunud rohkem kui 6 kuud, on pikaajalise kaitse tagamiseks soovituslik vaktsineerida vaid ühe doosiga.

Läbipõdenutele ei ole teise doosi tegemine vajalik, kuid vajadusel (näiteks reisimise lihtsustamiseks) võib selle teha.

- ▼ **Kui haigestud kahe nädala jooksul pärast esimese vaktsiinidoosi saamist** COVID-19 haigusesse, loetakse sind läbipõdenuks ning vaktsineerida tuleb ühe doosiga ja soovitavalt 6. kuul pärast tervenemist.
- ▼ **Kui haigestud COVID-19 haigusesse rohkem kui kaks nädalat pärast esimest vaktsiinidoosi**, kuid enne teise doosi saamist, siis ei ole vaja teist doosi manustada ning vaktsineerimiskuuuri võib lugeda lõpetatuks.

7 põhjust, miks vaktsineerida ennast COVID-19 vastu

1

COVID-19 vastane vaktsineerimine on kõige paremini toimiv lahendus COVID-19 haiguse uue laine tõkestamiseks, piirangute taaskehtestamise vältimiseks ning normaalse elukorralduse säilitamiseks. Igaühe panus on oluline COVID-19 pandeemia peatamiseks.

2

Kõik Eestis kasutatavad COVID-19 vaktsiinid on efektiivsed raske haigestumise vältimiseks. Isegi kui vaktsineeritu haigestub, põeb ta haiguse läbi kergemalt.

3

Vaktsineerimine on ohutum kui COVID-19 haiguse läbipõdemine. COVID-19 haiguse kulg on ettearvamatu – kõrge ea või kaasuvate haiguste tõttu võib haigus kulgeda väga raskelt. COVID-19 haiguse järel jäävad paljudele pikaajalised tüsistused.

4

Senised uuringud on näidanud, et COVID-19 vaktsiinid pakuvad kaitset ka viiruse edasikandumise eest – täpselt kui hästi ja efektiivselt, näitavad edasised uuringud.



5

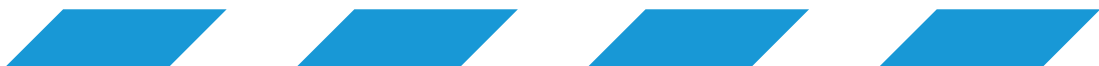
Ennast vaktsineerides kaitsed ka neid, kes ise end kaitsta ei saa. Meie hulgas on inimesi, kes oma terviseseseisundi tõttu vaktsineerida ei saa.

6

Vaktsineeritul on elu lihtsam – vaktsineerimiskuuuri läbinud inimesed **ei pea jääma nakatunuga kokku puutudes isolatsiooni**, saavad Euroopa Liidu vaktsineerimissertifikaadi, millega saab lihtsamalt reisida (nt ei pea **enne reisi testimata**) ja ei pea enne rahvaürituste külastamist koroonatesti tegema.

7

Vaktsineerimine aitab vähendada tervishoiu koormust ja annab võimaluse taastada haiglates tavapärane töö.



KKK ehk korduma kippuvad küsimused

Millised COVID-19 vaktsiinid on Eestis kättesaadavad?

Eestis vaktsineeritakse praegu nelja vaktsiiniga. Võimalik, et Euroopa Ravimiameti loal tuleb vaktsiine ka juurde:

- ▼ **Moderna** (uue nimega **Spikevax**) vaktsiini puhul tuleb teha kaks kaitsesüsti neljanädalase vahega.
- ▼ **Pfizer-BioNTech Comirnaty** puhul tuleb teha kaks kaitsesüsti kuuenädalase vahega.
- ▼ **Jansseni** puhul tuleb teha üks kaitsesüst.
- ▼ **Vaxzevria (Astra Zeneca)** puhul tuleb teha kaks kaitsesüsti 12-nädalase vahega.

Kõik Eestis kasutusel olevad vaktsiinid on ohutud, efektiivsed ja kvaliteetsed ning kaitsevad ka uute ja agressiivsemate COVID-19 viirusetüvede vastu. Täiskaitse saavutamiseks on väga oluline läbi teha kogu vaktsineerimiskuur ja mitte loobuda teisest kaitsesüstist.

Uuringud, sh vaktsiinide ohutuse seire, jätkuvad kõigi COVID-19 vaktsiinide puhul ka pärast müügiloa saamist.

Kas COVID-19 vaktsiinidel esineb kõrvaltoimeid? Mida nende tekkimisel ette võtta?

Vaktsiinid on nii ohutuse kui ka efektiivsuse poolest **ühed enam uuritud ravimid**, kuid nagu kõigil ravimitel, võib ka COVID-19 vaktsiinidel esineda kõrvaltoimeid, mis kõigil inimestel ei avaldu. Enamasti kerged ja iseparanevad kõrvaltoimed võivad siiski olla häirivad ja põhjustada ajutist ebamugavust. Tõsisemaid kõrvaltoimeid esineb väga harva.

COVID-19 vaktsiinide **kõrvaltoimed** tekivad immuunsüsteemi vastusena vaktsiinile. Tüüpilisemad on süstekoha valu ja turse, peavalu, palavik, halb enesetunne, iiveldus, lihasvalu, liigesvalu, mis mööduvad üldjuhul mõne päevaga. Juhul, kui tunned ennast halvasti kauem ja vajad nõu, helista perearsti nõuandeliinile 1220.

Tõsiseks kõrvaltoimeks loetakse eluohtlikke allergilisi (ülitundlikkus) reaktsioone, mis tekivad väga harva, üldjuhul lühikese aja jooksul pärast vaktsineerimist. Seetõttu tuleb jääda pärast vaktsiinisüsti saamist veel vähemalt 15 minutiks jälgimisele tervishoiuasutusse, kus on kiireks reageerimiseks olemas kõik vajalikud esmaabivahendid.

Kõik teadaolevad vaktsiiniga seostatavad kõrvaltoimed on kirjas vaktsiini pakendi infolehes – tutvu teabega enne vaktsiini saamist veebiaadressil www.vaktsineeri.ee.

Juhul, kui kahtlustad endal **COVID-19 vaktsiini kõrvaltoimet**, teavita sellest kindlasti oma perearsti või vaktsineerijat. Kõigil tervishoiutöötajatel on kohustus Ravimiametit COVID-19 vaktsiinide kõrvaltoimetest teavitada. Ravimiametile võid ka ise tekkinud kõrvalnähtudest teada anda nende veebilehel oleva vormi kaudu: www.ravimiamet.ee > Teata kõrvaltoimest.

Kui ootan last või imetan, kas siis tohin end vaktsineerida?

Jah, raseduse ajal on vaktsineerimine soovitatud olenemata raseduse trimestrist. Rasedatel on suurem risk COVID-19 haigusesse raskelt haigestuda, mis võib mõjutada ka raseduse kulgu (nt esile kutsuda enneaegset sünnitust). Eestis kasutusel olevate mRNA vaktsiinide puhul – Pfizer-BioNTechi ja Moderna COVID-19 vaktsiinid – ei ole seniste

uuringute põhjal leitud, et nad kujutaksid ohtu enne rasestumist või raseduse ajal. Enne vaktsineerimist on soovitatav arstiga nõu pidada.

Kõiki Eestis kasutatavaid COVID-19 vaktsiine võib manustada ka rinnaga toitmise ajal.

NB!

- ▶ COVID-19 haiguse läbipõdemine või antikehade olemasolu ei ole vaktsineerimise vastunäidustus.
 - ▶ COVID-19 vaktsineerimine ei tekita testimisel PCR positiivsust.
- 

Mida meeles pidada enne ja pärast vaktsineerimist?

ENNE:

- ▼ Mine vaktsineerima kindlasti õigeaegselt. Anna esimesel võimalusel teada, kui sa ei saa kokkulepitud ajal vaktsineerima minna, nii aitad vältida dooside kadu ja leida kiiresti enda asemele järgmise vaktsiinisoovija.
- ▼ Vaktsineerima minnes järgi kõiki nakkusohutuse nõudeid.
- ▼ Vaktsineerimise info kantakse digilukku. Soovi korral võta kaasa kollane immuniseerimispass.

PÄRAST:

- ▼ Pärast vaktsineerimist tuleb jääda 15 minutiks tervishoiutöötaja jälgimisele.
- ▼ Vaktsineerimise järgselt võib esineda kõrvaltoimeid, mis mööduvad, ent võivad olla häirivad. Kui sul tekib palavik, tasakaaluhäire või mõned muud nähud, siis puhka ja hoidu järskudest liigutustest. Nähud mööduvad üldjuhul paari päevaga. Ka pärast palaviku möödumist peaks organismile andma mõne päeva aega taastumiseks enne sportima asumist.
- ▼ Kui vaktsineerimise järgsed kõrvaltoimed on tavalult häirivad, kestavad kauem kui 2–3 päeva, siis võta ühendust perearstiga või helista numbrile 1220.
- ▼ Teine vaktsiinidoos tehakse üldjuhul samas kohas, kus esimene doos. Küsi täpsemat infot esimest doosi saades ning mine teise doosi jaoks antud ajal ja antud kohta kindlasti kohale.

Kust leida infot, kui mul on küsimusi?

- ▼ vaktsineerimise korraldus ja aja broneerimine: riigiinfo telefonilt 1247 ja digilugu.ee
- ▼ tervisega seotud küsimused: perearsti nõuandeliinilt 1220
- ▼ värskeim info vaktsineerimise kohta: vaktsineeri.ee
- ▼ korduma kippuvad küsimused: kkk.kriis.ee
- ▼ terviseamet.ee
- ▼ arsti nõuanne: oma perearstilt ja 1220