



Aitab juba!

Kaitse end
koroonaviiruse eest.
Vaktsineeri esimesel
võimalusel!

Vaata COVID-19 vaktsineerimise kohta
vaktsineeri.ee

Kampaaniat korraldab
Terviseamet

Dr Diana Ingerainen
perearst



Miks vaktsineerida ennast COVID-19 vastu?

- ▶ **COVID-19 vastane vaktsineerimine on kõige paremini toimiv lahendus haiguse leviku tõkestamiseks ning normaalse elukorralduse juurde tagasi pöördumiseks.** Igäühe panus on oluline COVID-19 pandeemia peatamiseks.
- ▶ **Kõik Eestis kasutatavad COVID-19 vaktsiinid on efektiivsed raske haigestumise vältimiseks.** Isegi kui vaktsineeritu haigestub, põeb ta haiguse läbi kergemalt.
- ▶ **COVID-19 vastane vaktsineerimine on andnud esimesi tulemusi ka Eestis** – tervishoiutöötajate seas on COVID-19 haigestumine langenud. Ühendkuningriigis ja Iisraelis on praeguseks raske haigestumine ja hospitaliseerimised vaktsineerimise tulemusel vähenenud enam kui 80%.
- ▶ **Vaktsineerimine on ohutum kui COVID-19 haiguse läbipõdemine.** COVID-19 kulg on ettearvamatu - kõrge ea või kaasuvate haiguste tõttu võib haigus olla väga raske ja paljudele jäävad pikaajalised tüsistused.

- ▶ Praeguseks teada olevate andmete põhjal võime eeldada, **et COVID-19 vaktsiinid kaitsevad ka viiruse edasikandumise eest** – kui hästi ja efektiivselt, selgub jätkuvate uuringute käigus.
- ▶ **Ennast vaktsineerides kaitsevad ka neid, kes ise end kaitsta ei saa.** Meie hulgas on inimesi, kes oma tervises seisundi tõttu vaktsineerida ei saa.
- ▶ Seniste uuringute põhjal **kestab vaktsineerimisjärgne immuunsus vähemalt 6 kuud**, kuid eelduste kohaselt kestab kaitse kauem. Andmeid immuunvastuse kestuse selgitamiseks koguneb ajaga aina juurde.
- ▶ **Vaktsineerimine annab leevendust piirangutele.** Kuue kuu jooksul pärast vaktsineerimiskuuri läbimist ei pea sa lähikontaktsena või reisilt tulles jääma isolatsiooni. Isolatsioonivabastuse aeg võib uute andmete lisandudes ka pikeneda.
- ▶ **Vaktsineerimine aitab vähendada tervishoiu koormust ja annab võimaluse taastada haiglates tavapärase töö.**

KKK ehk Korduma kippuvad küsimused

Millised COVID-19 vaktsiinid on Eestis kättesaadavad?

Eestis on kasutusel Euroopa Liidu müügiloaga vaktsiinid (vt vaksineeri.ee/covid19). COVID-19 vaktsiinid on ohutud, efektiivsed ja kvaliteetsed. Enne müügiloa andmist hindavad Euroopa Ravimiameti eksperdid vaktsiinide kliiniliste uuringute tulemusi. Efektiivsuse ja ohutuse kohta järeleandmisi ei tehta - seda ka müügiloa kiirendatud taotlemise protsessis.

Kõik COVID-19 vaktsiinid annavad kaitse raske COVID-19 haiguse eest. Andmeid vaktsiinide efektiivsuse ja ohutuse kohta erinevas vanuses ning erinevate kaasuvate haiguste ja seisunditega inimestel laekub pidevalt juurde.

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**. Nagu kõigil ravimitel, võib ka COVID-19 vaktsiinidel esineda kõrvaltoimeid, mis igal inimesel ei avaldu. Enamasti kerged ja iseparanevad kõrvaltoimed võivad siiski olla häirivad ja põhjustada ajutist ebamugavust. Tõsiseid kõrvaltoimeid esineb väga harva.

Tüüpilisemad COVID-19 vaktsiinide kõrvaltoimed on süstekoha valu ja turse, peavalu, palavik, halb enesetunne, iiveldus, lihasvalu, liigesvalu. Kõik teadaolevad vaktsiiniga seostatavad kõrvaltoimed on kirjas vaktsiini pakendi infolehes.

Tõsiseks kõrvaltoimeks loetakse eluohtlikke allergilisi (ülitundlikkus) reaktsioone, mis tekivad väga harva, üldjuhul lühikese aja jooksul pärast vaksineerimist. Seetõttu tuleb jääda pärast vaktsiini-

süsti saamist veel **vähemalt 15 minutiks tervishoiuasutusse jälgimisele**, kus on kiireks reageerimiseks olemas kõik vajalikud esmaabivahendid.

COVID-19 vaktsiinid võivad tekitada immuunsüsteemi vastusena vaktsiinile üldnähte nagu **palavik, liigesvalu, halb enesetunne**, mis mööduvad üldjuhul mõne päevaga. Juhul, kui tunded ennast halvasti kauem ja vajad nõu, võta ühendust oma perearstiga või helista perearsti nõuandeliinile 1220. Kõiki terviseprobleeme, seal hulgas ka vaktsiinidega seotud kõrvaltoimeid, ravitakse alati parimal võimalikul moel.

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

Millistel juhtudel on COVID-19 vaktsineerimine inimesele vastunäidustatud?

Vaktsineerimine tuleks edasi lükata ägeda palavikuga kulgeva haiguse korral või siis kui inimene parajasti põeb CO-

VID-19 haigust või on olnud lähikontaktis COVID-19 positiivse inimesega. Enne vaktsineerimist teeb vaktsineerija kindlaks vaktsineerimise võimalikud ajutised või püsivad vastunäidustused.

Kes saavad ennast COVID-19 vastu vaktsineerida ja millal?

COVID-19 vaktsineerimine on kõigile Eesti elanikele, sh ravikindlustuseta inimestele tasuta. Vaktsineerimise täpne aeg sõltub Eestisse jõudvatest vaktsiinikogustest. Vaktsineerimine on vabatahtlik.

Eestisse jõudvad vaktsiinikogused on esialgu piiratud, seetõttu võimaldatakse COVID-19 vastast vaktsineerimist elani-

kele järk-järgult, alustades tervishoiu- ja hoolekandeteenuste toimimise tagajärjest, kõrge ea või tervise seisundi tõttu COVID-19 haigusest enam ohustatutest ja neist, kes kindlustavad ühiskonna jaoks kriitiliste teenuste toimimise. Niipea kui vaktsiinikogused seda lubavad, avatakse vaktsineerimise võimalus kõigile soovijatele. Praeguste prognooside järgi saavad kõik soovijad vaktsineerida alates maist.

Kas ja millal vaktsineerida, kui olen COVID-19 läbi põdenud või lähikontaktne?

Kuna COVID-19 haiguse läbipõdemine ei pruugi anda vaktsineerimisega võrreldavat immuunsust, siis tuleks COVID-19 haiguse läbipõdenud vaktsineerida 1 doosiga kuue kuu jooksul pärast tervenemist.

Inimestele, kes haigestuvad COVID-19 haigusesse pärast esimese vaktsiinidoosi manustamist, teist doosi ei manustata. Neid loetakse järgneva 6 kuu jooksul vaktsineerituks.

COVID-19 lähikontaktsete puhul tuleb vaktsineerimiseks oodata ära lähikontaktse perioodi lõpp.

NB!

- ▼ COVID-19 haiguse läbipõdemine või antikehade olemasolu ei ole vaktsineerimise vastunäidustus.
- ▼ COVID-19 vaktsineerimine ei tekita testimisel PCR positiivsust.
- ▼ COVID-19 vaktsiinide kasutamise kogemused rasedatel on piiratud ning seetõttu võib neid kasutada raseduse ajal vaid juhul, kui võimalik kasu ületab võimalikud riskid emale ja lootele. Uuringud pole siiski näidanud otsest või kaudset kahjulikku toimet ei rasedusele, loote arengule, sünnitusele ega sünnijärgsele arengule. Kui olete saanud vaktsiini raseduse ajal, siis teavitage oma arsti või öde, kes edastab andmed vaktsiinide tootjale. Edastatavad andmed aitavad hinnata vaktsiinide ohutust rasedatel.

Kas ma pean pärast vaksineerimist endiselt piiranguid järgima?

COVID-19 vaksineerimiskuuri läbinud inimene ei pea lähikontaktsena või reisilt tulles jääma järgneva 6 kuu jooksul pärast vaksineerimist isolatsiooni. Andmete

lisandudes on võimalik, et isolatsioonivastuse aeg pikeneb veelgi. Vaksineeritud inimene peab jätkuvalt kandma maski, hoidma distantssi ja järgima teisi ühiskonnas kehtivaid nakkusohutuse meetmeid, et kaitsta ennast ja teisi ringluses oleva viiruse eest.

Millal ja kus saan mina COVID-19 vastu vaksineerida ja kes mind sellest teavitab?

Kuulun riskirühma

COVID-19 riskirühma kuuluvad inimesed on vanusest ja tervises seisundist tingitud haigusrisi alusel jagatud kuude rühma (vt [Eesti COVID-19 vaksineerimise plaan](#)). Vaksineerijaks on üldjuhul perearst või pereõde. Veebruaris alustati üle 80-aastaste riskirühma vaksineerimisega, järk-järgult liigutakse vaksineerimisega võimaldamisega riskirühmade kaupa edasi.

Vaksineerimisele kutsub perearst ning lepib kokku vaksineerimise aja. Kui sinu perearst või -õde pakub vaksineerimise aegade digitaalset broneerimist, siis leiad vabade aegade kohta info üleriigilisest digiregistratuurist www.digiregistratuur.ee.

Anna vaksineerima kutsujale kohe teada, kui selgub, et sa ei saa kokkulepitud ajal vaksineerimisele tulla.

Olen haridustöötaja, politseinik, päästja vm eesliinitöötaja

Vaksineerimise võimaluse avanemisest annab teada tööandja, kelle kaudu lepitakse vaksineerimist läbi viiva asutusega kokku vaksineerimise korraldus, sh koht ja aeg. Registreeru vaksineerimisele vaid siis, kui sul on kindel soov end vaksineerida. Anna esimesel võimalusel teada, kui oled oma otsust muutnud või mingil põhjusel vaksineerimisele minna ei saa.

Ei kuulu eelpoolnimetatud rühmadesse

Riik on võtnud eesmärgiks tagada kõigile soovijatele vaksineerimise võimalus hiljemalt maist 2021. Vaksineerimise võimaluse avanemisest ja vaksineerimise kohtadest antakse teada üldiste teavituskanalite ja meedia kaudu.

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 kanna maski ja järgi teisi nakkusohutuse nõudeid.
- ▼ Vaktsineerimise info kantakse digilukku. Soovi korral võta kaasa kollane immuniseerimispass.

PÄRAST

- ▼ Pärast vaktsineerimist tuleb jääda 15 minutiks tervishoiuasutusse jälgimisele.
- ▼ Vaktsineerimise järgselt võib esineda kõrvaltoimeid, mis mööduvad, ent võivad olla häirivad. Kui sul tekib palavik, , tasa-

kaaluhäire 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 ja neid ei ole kirjeldatud infolehes, siis võta ühendust perearstiga või helista numbrile 1220.
- ▼ Kõrvaltoimetest saad ka ise Ravimiametile teada anda www.ravimiamet.ee > Teata kõrvaltoimest (informeeri oma vaktsineerijat, et teatist ei saadetaks topelt).
- ▼ Esimese süsti järel saad vaktsiini pakendi infolehe, kuhu märgitakse teise süstimise aeg. Teise süsti aja kohta tuleb ka elektrooniline meeldetuletus eesti.ee kaudu kas e-kirjaga või telefonile SMS sõnumina.



TERVISEAMET



SOTSIAALMINISTEERIUM

Kust leida infot, kui mul on küsimusi?

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