



Tõhususdooside aeg on käes

Aja jooksul nii vaksineerimise kui ka läbipõdemise teel saadud immuunsus nõrgeneb, eakatel rohkem ja kiiremini kui alla 65-aastastel. Seetõttu soovitatakse kolmandat doosi üle 65-aastastele, kel on täisvaksineerimisest möödas vähemalt pool aastat, ja riskirühmadega enim kokku puutuvatele tervishoiu-, sotsiaal- ja haridustöötajatele.

Kui oled üle 65-aastane ja täisvaksineerimisest on möödas vähemalt kuus kuud:

Võta palun ühendust oma perearstiga. Tõhususdoosiga vaksineeritakse eeskätt just perearsti juures. Kui on plaanis perearsti juures teha ka tasuta gripivaktsiini, tasub mõlemad vaktsiiniid teha samal päeval.

65+ elanikke vaksineeritakse soovi korral ka teistes piirkondlikes vaksineerimiskohtades.

NB! Üleriigilises digiregistratuuris praegu veel kolmandale doosile aega panna ei saa. Aeg tuleks broneerida lähima vaksineerija juures telefoni või ravisutuse enda digiregistratuuri kaudu.

Kui oled riskirühmadega töötav inimene:

* Koolitöötajate vaksineerimist korraldab kooliõde, kes vaksineerib ise või suunab lähima vaksineerija juurde. Vaksineerimiseks võta ühendust oma kooliõega, kes annab edasised juhtnõid.

* Kui kooliõde suunab lähima vaksineerija juurde, tuleb aeg broneerida telefoni teel või ravisutuse digiregistratuuris. Üleriigilises digiregistratuuris praegu veel kolmandale doosile aega panna ei saa.

* Sotsiaalvaldkonna töötajad pöörduvad üldjuhul vaksineerimiseks oma maakonna vaksineerija poole. Hooldekodudes vaksineerivad hooldekodu õendusteenuse osutajad.

* Tervishoiutöötaja pöörduv vaksineerimiseks oma tööandja poole.

MIS ON JA KELLELE ON TÕHUSTUSDOOS:

* COVID-19 vaktsiini tõhususdoos on kolmas kaitsesüst, mis on vajalik üle 65-aastastele ja hoolekandeesutuste täiskasvanud elanikele, kui

vaksineerimiskuurist on möödas vähemalt pool aastat (kuus kuud).

* Immuunpuudulikkusega inimestele tähendab tõhususdoos neljandat kaitsesüst, mida tasub teha, kui COVID-19 vaktsiini lisaeht kolmandast doosist on möödas vähemalt pool aastat. Immuunpuudulikkusega ja COVID-19 haiguse läbipõdenud patsiendid peaksid tõhususdoosi vajalikkuse osas nõu pidama oma immunoloogiga.

* Omal soovil võivad tõhususdoosi saada ka riskirühmadega töötavad alla 65-aastased tervishoiu-, sotsiaal- ja haridusvaldkonna töötajad, kui esmasest vaksineerimiskuurist on möödas vähemalt pool aastat.

* Teistel vaksineerimiskuu läbinud alla 65-aastastel inimestel kiiret vajadust tõhususdooside saamiseks ei ole, sest neil on COVID-19 raske haiguskulu risk reeglina väike. Soovi korral võib tõhususdoosi teha kaheksa kuud pärast täisvaksineerimist.

* COVID-19 läbipõdenud ja ühe või kahe doosiga vaksineeritutele või korduvnakatutele pole tõhususdoos praeguste teadmiste juures vajalik.

Tõhususdoosi on võimalik saada ka kõigis eelregistreerimiseta vaksineerimispunktidest.

Üleriigilises digiregistratuuris saab tõhususdoosi aegu broneerida alates novembrist 2021.

VAKTSIIN JA KORRALDUSLIK INFO:

* Tõhususdoosideks kasutatakse Pfizer/BioNTechi vaktsiini Comirnaty. Comirnaty vaktsiini sobib tõhususdoosiks sõltumata sellest, millise Eestis kasutatava COVID-19 vaktsiiniga on vaksineerimiskuur läbitud.

* Vaksineerimisjärgsed reaktsioonid on sarnased 2. doosi järgsete reaktsioonidega. Enamik neist on lokaalsed kõrvalnähud, oma olemuselt kerged ja mööduvad mõne päevaga. Praeguste andmete alusel on nende sagedus olnud veidi suurem kui teise doosi järel.

* 64-aastased ja nooremad saavad kaheksa kuu möödumisel esmasest kuurist oma tõhususdoosi soovi korral lähimast vaksineerimispunkti. Info nende kohta leiab veebilehelt vaksineeri.ee.

Perearstid kutsuvad vaksineerima 27.10 - 5.11

COVID-19 VAKTSINEERIMINE:

Sel perioodil palutakse oodata kõikidel patsientidel, kelle terviseprobleem seda võimaldab. Võetakse vastu vaid inimesi, kelle mured on ajakriitilised – valutava jala või kohe aeguva tervisetõendi või äkki haigestunud inimesega tegeletakse ikka.

27.10 - 5.11 tehakse kogu Eesti perearstikeskustes järgmisi vaksineerimisi:

- * Pfizer/Biontech Comirnaty COVIDi vastu.
- * 1. ja 2. doos kõikidele soovijatele alates 12. eluaastast.
- * 3. doos 6 kuud pärast 2. doosi kõikidele üle 65-aastastele (väga soovitamel).
- * 3. doos 7 kuud pärast 2. doosi kõikidele noorematele inimestele, kes seda soovivad.

GRIPI VASTU VAKTSINEERIMINE:

- * GlaxoSmithKline'i Fluarix Tetra gripi vastu.
- * Kõikidele üle 65-aastastele tasuta.
- * Lubatud teha alates 6. elukuust.
- * AstraZeneca Fluenz Tetra ninna pihustatav gripivaktsiin lastele 2.-18. eluaastani (küsi oma perearstikeskusest, kas neil on olemas).

Vaktsiini gripi ja COVIDi vastu võib teha samal päeval, süstid tehakse eri õlgadesse. Gripp on ohtlik haigus, mis võib väga raskelt kulgeda:

- * lastel vanuses 0-5,
- * täiskasvanutel vanuses >65,
- * kroonilisi haigusi põdevatel inimestel.

Koroonaviirusega seotud küsimuste infotelefon

1247

Perearsti nõuandetelefon

1220

vaksineeri.ee

VAKTSINEERI END SIIN: (Tehakse ka tõhususdoose)

PÜSIVAD KOHAD:

Rapla haigla polikliinik (Alu tee 1, Rapla)
E-R

Saab minna ilma eelregistreerimiseta, aga võib ka aja endale broneerida digiregistratuuris www.digilugu.ee või helistades 484 4050

Benu Rapla apteek (Hariduse 3, Rapla)

N kl 16-19
Vajalik on eelregistreerimine: benutervisepunkt.ee

PEREARSTIKESKUSED:

Rapla perearstikeskus (Alu tee 1, Rapla)
Vaksineeritakse kõiki soovijaid jooksvalt nädala sees.
Vajalik on eelregistreerimine: tel 485 5344

Juuru perearst Kalle Poroson (Muuseumi 5, Juuru)

Vajalik on eelregistreerimine: tel 484 4138

Märjamaa perearstikeskus (Oru 12, Märjamaa)

Vajalik on eelregistreerimine: tel 482 2232

Märjamaa Arstid OÜ (Lauluväljaku 26, Märjamaa)

Vajalik on eelregistreerimine: tel 482 1356

Kehtna perearst Maret Tamme (Kooli 5, Kehtna)

Vajalik on eelregistreerimine: tel 489 0990 või arst.tamme@gmail.com

Kehtna perearst Eerika Puks-puu (Kooli 5, Kehtna)

Vajalik on eelregistreerimine: tel 489 0988

Järvakandi perearst Karin Lega (Vana-Asula 5, Järvakandi)

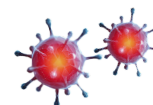
Vajalik on eelregistreerimine: tel 5836 6361

Kohila perearst Sigrid Mau (Tööstuse 7, Kohila)

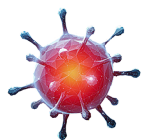
Vajalik on eelregistreerimine: tel 483 3643

Kohila perearst Artur Anson (Tööstuse 5, Kohila)

Vajalik on eelregistreerimine: tel 657 5022



Me tuleme kriisist välja, aga mis hinnaga?



Heiki Hepner,
Raplamaa Omavalitsuste
Liidu juhatuse esimees,
Riigikogu liige

Pisut enam kui poolteist aastat tagasi puutusime esimest korda kokku viirusega, mis on meie elukorraldust väga tugevalt muutnud. Tervisekriisi alguses oli teadmatust väga palju, sest olime sattunud olukorda, mida me varem polnud kogenud. Selles, et me kriisist välja tuleme, ei kahelnud ma toona ega kahtle ka nüüd, kui trügime kolmanda viiruselaine tippu. Aga põhiküsimus on, mis see meile maksma läheb? Eelkõige pean silmas meie inimeste elusid ja tervist.

Kui me esimese laine ajal ei teadnud rohkemat, et viiruse leviku takistamiseks tuleb rakendada rangeid piiranguid ja vähendada kontakte miinimumini, siis teise laine alguses seadsime lootusi juba vaktsiinidele. Saabunud vaktsiin aitas meil ära hoida tervishoiusüsteemi kokkukukkumise teise laine ajal tänu tervishoiutöötajate vaktsineerimisele. Samas ei suutnud me päästa paljusid elusid. Veel rohkem oli neid, kes said raskeid tervisekahjustusi ja on sunnitud rakedama pikaajalist taastusravi. Põhjus, miks nii läks, oli vaktsiinide ebapiisav kättesaadavus.

Teise laine raugedes, suve

keskpaigast alates on igapähe olnud võimalik lasta ennast COVID-19 viiruse vastu vaktsineerida. Kahjuks ei ole me seda võimalust piisavalt kasutanud. Riigi vaktsineerituse tase on ebapiisav ja kolmas viiruse laine röövib taas elusid ja hävitab meie inimeste tervist.

Haiguse vältimine on alati parem ja kergem kui selle läbipõdemine. Vaktsineerimine on väga tõhus viis kaitseda tõsiste tagajärgede eest. Vaktsineerimine aitab tõkestada haiguse levikut, vältida haiglate ülekoormamist ning teiste haiguste plaanilise ravi edasilükkamist. Valdav enamus meist saaks siin oma panuse anda Eesti inimeste elude ja tervise päästmisel, vaktsineerides vabatahtlikult ennast COVID-19 vastu. Sellega päästame ka neid, kes tervislikel põhjustel ei saa vaktsineerida, vähendades oluliselt nende nakatumise tõenäosust.

Vabatahtlik vaktsineerimine on võimalus viirusele päitsete pähe saada. Nii kaitseme iseennast, aga ka üheskoos teiste elusid ja tervist. Nii väldime haiglate ülekoormamist ja teiste haiguste plaanilise ravi edasi lükkamist. Mina olen vaktsineeritud ja kutsun Sindki seda tegema.

Kaks küsimust Teadusnõukoja liikmele, Tartu Ülikooli matemaatilise statistika professorile Krista Fischerile

Kas vaktsineeritud ja vaktsineerimata nakatunud vajavad sarnaselt haiglaravi?

Kui me vaatame raskelt haigestumise ehk haiglaravile sattumise tõenäosust, jõudis septembris igast 1000-st vaktsineeritud eakast iga päev haiglasse 1-2 inimest, aga igast 1000-st vaktsineerimata eakast 5-6, ehk siis enam

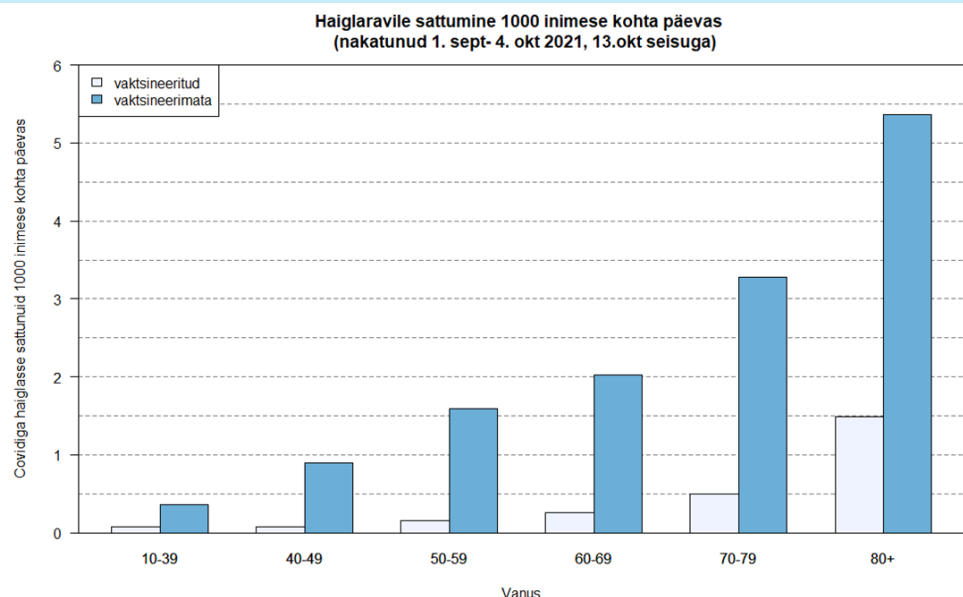
kui kolm korda rohkem. Nooremates vanusgruppides oli see vahe 7-10-kordne.

Mis toimuks praegu, kui keegi poleks ennast vaktsineerinud?

Kokku jõudis septembris haiglasse 647 inimest ja suri 81. Oleme teinud arvutuse, et kui meil keegi poleks vaktsineeritud, oleks samasuguse

nakatumise juures septembris vajanud haiglaravi 1543 inimest ja surnud 204.

Seevastu juhul, kui meil oleks kõik täisealised vaktsineeritud, oleks haiglapatsiente olnud 259 ja surnud 27 (kuid tõenäoliselt veelgi vähem, sest laialdane vaktsineeritus oleks takistanud nakkuse laialdasemat levikut).



Me oleme kriisis ja oluline on iga okas!



Me oleme kriisis. Päris kriisis. Selleks ei pea torm laevu uputama või elektri nädalateks ära viima. Me oleme totaalset tervisekriisis. Ja eetikakriisis.

Ülle Laasner, tervisedenduse spetsialist, Rapla maakonna vaktsineerimise koordinaator

Praegu on kogu riigis nakatunute arv päevas üle tuhande. Haiglasse satub iga päev mitmeid kümneid COVID-19 haigeid, surmade arv tõuseb päev-päevalt. Arstid on leppinud kokku uue termini – COVIDisse mitte ei surda, vaid COVIDisse lämbutakse. Kas see on hirmutamiseks? Hirmutamine ju ei pidavat aitama. Siin polegi enam midagi hirmutada, nii see lihtsalt ongi. Kahjuks ei ole nendest kannatustest filmi tehtud. Ja jätkuvalt on inimesi, kes väidavad, et koroonat pole olemas ja et see on vandenõu! Kui rumalad me õigupoolest oleme? Eestlased, kellel on kõrgeimad näitajad PISA testides, kes on kuulsaim IT-riik maailmas?

Perearst Karmen Joller rõhutab, et ennetus on alati parem kui ravi. Väidetakse (sh poliitikute seas!), et efektiivne ravi olevat olemas, aga arstid seda lihtsalt ei kasuta. See eeldaks, et arstid on kirjeldamatult õelad inimesed, kes efektiivse ravi kasutamise asemel naudivad psühhopaatlikult patsientide kannatuste vaatamist. Paraku esimene spetsiifiline viirusevastane ravim alles ootab müügiluba.

Parim COVID-19 ennetus on aga siiski vaktsineerimine. See aitab inimest isiklikult, aga panus ühiskonnale on

veelgi suurem: haiguse levik pidurdub. Ja see aitab ka neid, keda pole võimalik vaktsineerida või kellel vaktsiin immuunsüsteemi iseärasuste tõttu piisavalt ei toimi.

Meditiiniteadlane Marje Oona kirjutab: „Ma sooviksin väga, et meil oleks nii nagu Norras või Taanis või Portugalis, kus rohkem kui 90% kõigist täiskasvanutest on vaktsineeritud, kus ühiskonnas, ka poliitikute tasemel on olnud konsensus, et vaktsineerimine on oluline ja kus riigid saavad toimida ilma piiranguteta. COVID-19 ohjamisele vastu töötamine põhjustab inimestele olulist tervisekahju, aga lisaks sellele kahju ka kogu Eesti riigi toimimisele.“

Eestis on täiskasvanud elanikkonnast kogu riigis vaktsineeritud oktoobri keskpaigaks vaid 68,1% (Raplamaal 68,7%). Peaaegu kolme kuu jooksul on Raplamaal vaktsineerimise hõlmatus tõusnud vaid 8% võrra! Seda on väga vähe! Hoolimata sellest, et kõik võimalused on olemas – vaktsineerimispäevad nii maakonnakeskustes kui ka väikestes kohtades, 5 päeva nädalas on võimalik vaktsineerida Raplamaa Haiglas. Täna saab isegi valida, millist vaktsiini soovid, nagu kommipoes!

Lastesutustes ei ole vaktsineeritud piisavalt

Enamik töötajaid on taganud oma töötajatele võimalused, et inimesed läheks vaktsineerima. Meil on Raplamaal aga palju asutusi ja ettevõtteid, kus vaktsineerimise protsent on isegi alla 50! Kõige hämmastavam on see, et on koole ja lasteaedu, kus vaktsineerimise hõlmatus ei ulatu 70-ni. Eraldi tahaks välja tuua tublid asutused

Raplamaal, kus vaktsineeritud on peaaegu kõik töötajad: Rapla gümnaasium, Rapla Kesklinna kool, Rapla Perearstikeskus, Raplamaa Haigla ja küllap on neid veelgi.

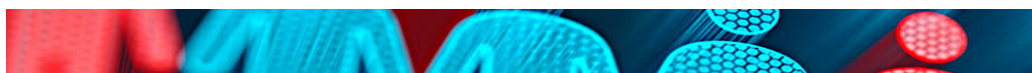
Täna väga ettevõtteid koostöö eest, kes on kutsunud Raplamaa Haigla ekipaži oma asutusse – nii tegi seda näiteks Raplamaa tervist edendav töökoht 2019 Mamma ehk Saarioinen Eesti. Praegu haigla öed enam majast välja ei tule, sest tööd on haiglas juba liiga palju!

Raplamaa noortest – vanuses 12-17 – on vaktsineeritud üle poole (51,13%). Kõige tublimad on olnud Kohila valla noored (56,47%) ja kõige tagasihoidlikumalt on vaktsineeritud Märjamaa lapsed (41,74%). Vahe on väga suur, ligi 15%! Eriti tublid on aga tartlased, sealsete noorte seas on vaktsineeritusega hõlmatus peaaegu 68%! Koolides on olukord kehv – enamikus koolides on laste vaktsineerituse tase alla 50%. Siinkohal võib kiita Rapla gümnaasiumit, Kaiu ja Järvakandi koole!

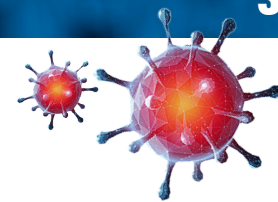
Tartu Ülikooli professor viroloog Andres Merits, kes esines maakonna turvakonverentsil septembri lõpus, kiitis väga Raplamaa perearste, kes on suutnud kõige haavatavama grupi – eakad – väga suures mahus vaktsineerida. 60+ vanuserühmas on meil vaktsineerituse tase Hiiumaa järel Eesti kõrgeim – 82,78%! Kõige madalamad näitajad on meil noorte täiskasvanute vanuserühmas 18-29 (46%).

Ja eetikast. Raul Rebane ütles telesaates „Hommik Anuga“ (17.10.2021): „Surma normaliseerimine, ükskõik kui vana see inimene ei ole, on pörgutee!“ Ta rõhutas ka seda, et me räägime liiga vähe iseenda kohustustest ja enda võimalustest mõjutada teisi. „Meie arusaamised, kuidas elada teineteist abistades, n-ö Põhjamaade kultuuri järgi, need on tõsise katsumuse all,“ ütles ta. „Põhjamaades on nii, et algul vaktsineerime, siis saame vabaks. Me tahame alguses vabaks ja siis ei taha vaktsineerida, nii see ülesanne ei lahendu,“ sõnas Rebane.

Me peame koonduma ja ühise eesmärgi nimel tegutsema! Reeglid on selleks, et neid täita. Kriisiaja reeglid on eriti tähtsaks! Kui sõjas jookseks sõdurid igaüks eri suunas, siis ju sõda ei võida! Meie suur unistus võiks olla see kriis lõpetada.



Krooniliste haigustega inimestel on oluliselt suurem tõenäosus koroonatüsistuste tekkimiseks



Perearst Andres Lasn selgitas, kuidas võib koroonaviirus mõjuda krooniliste haigustega inimestele ja kuidas ennast paremini kaitsta.

Katri Reinsalu

Miks on krooniliste haigustega inimesed koroonaviiruse riskirühmas?

Kroonilised haigused on erinevad ning ühed neist mõjutavad inimese vastupanuvõimet haigustekitajatele rohkem kui teised. Näiteks kroonilised sü-

dame- ja veresoonkonna-, aga ka kopsudega seotud haigused piltlikult öeldes kahandavad seda füsioloogilist reservi, mille arvelt inimene suudaks haigustekitajale vastu seista. Kui inimesel on veel mitu kroonilist haigust samal ajal, näiteks teist tüüpi diabeet,

kõrgvererõhktõbi, astma või krooniline obstruktiivne kopsuhaigus jne, on tema füsioloogiline reserv väga väike, eriti kui need haigused ei ole ravimitega hästi ohjatud.

Koroonaviirus on infektsioon ja sellega võitlemiseks peab organism rohkem vaeva nägema: tõstma südame löögisagedust, et suurendada organismi verevoolutust, valmistama viirusevastaseid osakesi jms. Kõigeks selleks lihtsalt ei pruugi riskirühma inimese organismil energiat jaguda ning viirus võtab enne liigselt võimust, kui keha järele jõuab. Halvemal juhul sureb inimene erilist vastupanu osutamata lihtsalt ära.

Milliste krooniliste haiguste puhul võib koroonariiki raskelt kulgeda?

Lisaks eelpool mainitud haigustele on kindlasti ohustatud erinevate vereloomega seotud haigustega inimesed. Samuti on väga ohustatud lihtsalt nõrgestatud immuunsusega patsiendid, näiteks keemia- või kiiritusravi saavad või siirdatud organi tõttu im-

muunsust pärssivaid ravimeid võtvad inividid. Vanus ise on ka omaette riskitegur. Isegi oluliste haigusteta väga eakad inimesed muutuvad ajas harramaks, nende füsioloogiline reserv haigustekitajatele ongi ajas vähenenud. Erinevaid seisundeid on väga palju ja praktiliselt kõikides meditsiini erialades (reumatoidartriit, *sclerosis multiplex* jne).

Kuidas koroonakrooniliste haigustega inimesi pikemas plaanis mõjutab? On neil suurem tõenäosus pikemaajalisi tüsistusi kogeda?

Nii muu maailma kui ka Eesti teadustööde ja ka praktilise elu kogemus kinnitab, et jah, krooniliste haigustega inimestel on kindlasti oluliselt suurem tõenäosus koroonapõdemise ajal või selle järel lühijärgse ja pikaaegse tüsistusi kogeda. Sõltuvalt inimese tervislikust taustast võivad tüsistused väga varieeruda, alustades kergemast ja pikaaegsest väsimusest ning lõpetades raskete trombooside, organpuudulikkuse, vegetatiivsete

sündroomide ja kahjuks ka surmaga.

Vaktsineeritud inivididel, isegi kui neil on mitu kroonilist haigust samal ajal, on väga palju väiksem risk kõike seda kogeda, isegi kui sisse arvestada vaktsiini endast tingitud kõrvalmõjud, võrreldes koroonaga läbipõdemisega. Vaktsiinide puhul on risk ette teada, väike ja limiteeritud, koroonaga läbipõdemine on aga väga ettearvamatutegevus, mõnel läheb õnneks ja ei juhtu midagi peale kergete sümptomite, aga väga paljudel nii lihtsasti asi ei kulge.

Ja sellegipoolest on krooniliste haigustega inimesed teinekord vaktsiini osas ettevaatlikud. Vaktsineerimata jätmist põhjendatakse sellega, et tervis on niigi kehv ja peljatakse vaktsiinitüsistusi. Milline käitumine sellises olukorras mõistlikum oleks?

Oleme esmatasandil koroonavastase vaktsineerimisega tegelenud varsti juba aasta ning kui tulihingelised anti-vaktsineerijad välja jätta, kes

toovad põhjenduseks sisuliselt vandenõuteooriaid või muid tõestamatuid „fakte”, ei oskagi kõhklevad inimesed sageli mingit konkreetset põhjust välja tuua, miks nad siiski ei kaldu vaktsineerima. Arstina proovin neid põhjuseid ikka välja uurida ning mitte sellepärast, et oma uudishimu rahuldada või ülekuulaja olla, vaid patsiendi enda pärast. Kehv tervis ongi sageli põhjustatud kroonilistest haigustest (ja/või nende halvast ravist) ning sellisel juhul on meditsiiniliselt mõistlik just nimelt ennast ekstra kaitsta, aga jah, küsimuses välja toodud argumentatsiooniga tegelikult tehakse endale karuteene.

Oleme ainuüksi Rapla perearstikeskuses süstinud tuhandeid krooniliste haigustega inimesi ning kellelgi neist ei ole tekkinud eluohtlikke või pika vinnaga kõrvaltoimeid, mis oleks otseselt vaktsiiniga seostatavad. Küll olen aga päris mitut patsiendi lähedast pidanud lohutama, sest koroonaga on kadunud kogu surma põhjustanud, mida oleks õigeaegse kaitsepooldamisega saanud ennetada.

Ka lapsed satuvad koroonahaiglasse



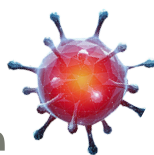
Tartu Ülikooli Kliinikumi lastearst Piia Jõgi:

Nagu te kõik teate, haigestuvad koroonaviirusesse raskelt eelkõige vanemad inimesed. Aga ka Eestis on eelnevalt täiesti terved lapsed sattunud koroonaviiruse tõttu haiglasse. Enamasti põevad lapsed siiski kas väga kergete sümptomitega või siis täiesti ilma sümptomiteta. Aga mõnikord võib ka pärast sellist põdemist tekkida lapse organismis väga tugev põletikureaktsioon, mis haarab mitut elundit.

Mida rohkem inimesi on vaktsineeritud, seda vähem saab viirus levida ühiskonnas, muutuda, ning seda paremini on ka kaitstud inimesed, keda hetkel koroonaviiruse vastu vaktsineerida ei saa. Näiteks alla 12-aastased lapsed. Kindel on aga see, et vaktsineerimine on oluliselt ohutum kui haiguse põdemine.

EI SAA VAKTSINEERIMA?

Pöördu kohaliku omavalitsuse poole



Kohaliku omavalitsuse sotsiaalosakond aitab vajadusel eakaid, erivajadusega ja riskirühma kuuluvaid inimesi transpordiga vaktsineerimiskeskusesse ja tagasi. Kui sinul või sinu lähedasel on vaja abi vaktsineerimise jõudmisel, võta ühendust oma kohaliku omavalitsuse sotsiaalosakonnaga:

RAPLAS tel 5866 8695

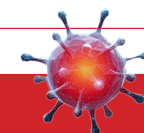
MÄRJAMAAL tel 5326 8175

KOHILAS tel 5556 0086

KEHTNAS tel 5333 9978

VÄIDE:

Lastele on koroonaga läbipõdemine sama ohtlik kui vaktsineerimine



TEGELIKKUS:

Krista Fischer, Teadusnõukoja liige

See väide on selgelt VALE!

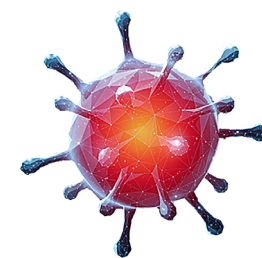
Meil on kokku tuvastatud nakatunuid 12-15 vanusegrupis 8035, neist on sümptomaatilise COVID-iga haiglas olnud 44, lisaks veel arvestatav hulk (isei kui neid on paar protsenti) nn pika COVID-i all kannatajaid. Samas vanuses vaktsineeritud on 26 126. Ei ole kuulnud ühestki haiglaravi vajanud juhtumist ega üldse ühestki tõsisemast kõrvaltoimest. Laste roll nakkusahelates on väga oluline - koolides nakatunud lastelt kandub nakkus vanematele ja vanavanematele. Suure viirusekogusega kokkupuutel (mida nakatunud teismelised levitavad) nakatuvad ka vaktsineeritud vanavanemad. Samal ajal on vaktsiinid teismeliste seas ülitõhusad (1.-10. oktoobrini nakatus 70 vaktsineeritud vanuses 10-19 ja 1576 vaktsineerimata last-noort

samast vanusegrupist).

Vaktsineerimist ei ole vaja ainult riskirühmadele iseenda kaitseks, vaid ka nakkusahelate katkestamiseks - vaktsineeritud nakatuvad ka keskmiselt (st igas vanuses) vähemalt kaks korda väiksema tõenäosusega ja levitavad viirust edasi oluliselt väiksema tõenäosusega (jah, see tõenäosus ei ole 0), sest ajaperiood, kus neilt elujõulist viirust saab tuvastada, on oluliselt lühem.

Laste puhul on näidatud vaktsineerimise seost müokardiidi ehk südamelihase põletiku esinemisega - seda eriti teismelistel poistel. See risk oli aga väga väike (1/50000) ja ka seda väidet on osa teadlasi kahtluse alla seadnud. Paraku on uuringud näidanud ka seda, et COVID-iga nakatumise korral on see risk 6 korda suurem kui vaktsineerides.

Vaktsineerimine on sadu kordi ohutum kui koroona, eriti kui tervis on nõrk



Koroona vastu vaktsineerimisest räägitakse neil päevil palju ning info on sageli vastu-käiv. Et pilti selgust tuua, võtame lühidalt kokku, mida näitavad Eesti andmed.

Andero Uusberg, COVID-19 teadusnõukaja liige, Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi kaasprofessor

Mida vanem on inimene, seda sagedamini vajab ta koroona viirusega nakatumise korral haiglaravi. Üle 60-aastastest nakatunutest on Eestis

haiglasse jõudnud iga kuues, üle 70-aastastest nakatunutest iga kolmas ning üle 80-aastastest nakatunutest iga teine.

Oht püsib sellisel tasemel vaid seni, kuni ollakse vaktsineerimata. Vaktsiini kaitse all väheneb koroona raske põdemise oht 4–5 korda. Esiteks ei hakka koroona viirus vaktsineeritud inimestele nii hästi külge. Teiseks, kui nakkus siiski läbi murrab, põeb vaktsineeritud inimene haigust kergemalt. Tema võimalus haiglasse sattuda väheneb 2–3 korda. Kui sinna tuleb siiski minna, on ravi kiirem ja kergem.

Neist arvudest võib mõelda veel lihtsamalt. Lõpetatud

vaktsiinikuur teeb inimese koroona vastupanuvõime mõttes umbes 40 aastat nooremaks! Vaktsineeritud 70-aastane võib tunda end nagu vaktsineerimata 30-aastane.

Tõsiseid kõrvaltoimeid on vähem kui igapäevastel ravimitel

Nagu ravimid ikka, võivad ka koroonavaktsiinid tekitada kõrvaltoimeid. Kõige tavalisem on tunda paar päeva väsimust ja valu süstikohas. Ette tuleb ka palavikku, peavalu, lihas- ja liigesvalu ning külmavärinaid. Need kerge külmetushaiguse sümptomid pole ilmselt kellelegi probleem, pealegi on kerged kõrvaltoimed vanemas eas harvemad kui noortel. Muretseda võib panna aga tõsisema kõrvaltoime võimalus.

Õnneks on kõigi kasutusele lubatud koroonavaktsiinide tõsised kõrvaltoimed haru-harvad. Eestis on seni vaktsineeritud ligi 0,8 miljonit inimest. Arstiabi vajadus on tekkinud neist 0,03% ehk ühel inimesel kõigi Kärkla või Paldiski elanike peale. Nii madal tõsiste kõrvaltoimete sagedus teeb silmad ette paljudele igapäevastele ravimitele. Isegi ibuprofeeni kõrvaltoimete nimekiri on pikem kui vaktsiinide oma!

Tervisemuredega on vaktsiini kaitse veelgi olulisem

Olgugi harvad, on vaktsiini kõrvaltoimed tõsised asjad ja kedagi ei tohiks nende tõsiselt võtmise pärast hukka mõista. Kui pelgate kõrvaltoimet, rääkige enne vaktsineerimist oma perearstiga või helistage nõuandeliinil 1220. Võite koos arutada, milline vaktsiinidest oleks teile sobivaim. Usaldusväärset taustainfot vaktsiinide kohta leiate ka www.vaktsineeri.ee.

Kui tunnete end vaktsineerimise järel mitmendat päeva halvasti, pöörduge julgelt perearsti poole või EMO-sse. Eesti arstid kinnitavad, et koroonavaktsiinide tõsised kõrvaltoimed on hästi tuvastatavad ja ravitavad.

Kõrvaltoimeid tõsiselt võttes tasub sama tõsiselt võtta ka koroona viirust. Kui võrrelda võimalust sattuda haiglasse viiruse tõttu võimalusega sattuda sinna vaktsiini tõttu, siis selgub, et viirus on vaktsiinist vähemalt 200 korda ohtlikum! Kui kõik Kärkla elanikud end vaktsineeriks, vajaks ehk üks inimene arstiabi. Kui kogu Kärkla koroonaasse nakatuks, jõuaks haiglasse 200 inimest.

See vahe on veel suurem, kui tervis on nõrk. See ei

tähenda aga, et tervisemurede korral peaks vaktsiini vältima. Hoopis vastupidi – krooniliste haigustega inimene vajab vaktsiini kaitset veel enam, sest tema terviseprobleemid suurendavad koroona raskelt põdemise ohtu. Vaktsineerimine on mõistlik valik, isegi kui see tekitab tervisemurede tõttu ärevust.

Koroona viirus jääb meiega aastateks

On üsna kindel, et koroona viirus ei kao ära, vaid jääb Eestisse külmemal ajal ringlema. Varem või hiljem puutume sellega ilmselt kõik kokku. Isegi kui elada üksi ja olla ettevaatlik, kipub viirus justkui läbi lukuaugu inimesed üles leidma.

Seega vajame viiruse vastu kaitset. Ohtlikum võimalus kaitse saamiseks on viirus läbi põdeda ning teine ja turvalisem võimalus end vaktsineerida. Kui mõni noorem inimene võib mõlemat varianti tõsimeeli kaaluda, siis vanema inimese jaoks on lugu hoopis teine. Viirus ei muutu vaktsineerimata vanema inimese jaoks gripiks ega nohuks, vaid jääb sama ohtlikuks, nagu ta on. Seepärast on ainus mõistlik viis pikaajalise kaitse ehitamiseks vaktsineerimine.

Poole aasta möödumisel tasub teha ka kolmas vaktsiinisüst

Nii läbipõdemise kui ka vaktsineerimise teel saadud kaitse koroona viiruse vastu kipub aja jooksul nõrgenema, vanematel inimestel veidi kiiremini kui noorematel. Seepärast soovitatakse üle 60-aastastel teha kolmas vaktsiinisisüst ehk tõhustusdoos, kui esimese vaktsiinikuuri lõput on möödas kuus kuud.

Kolmas süst mitte ainult ei taasta aja jooksul nõrgenenud kaitset, vaid viib selle esialgselt veel kõrgemale tasemele. Näiteks Iisraelis vähenes kolmanda vaktsiinidoosi saanud üle 70-aastaste inimeste nakatumine viis korda, haigestumine 11 korda ja haiglaravi vajamine ligi 20 korda.

Raplamaal on 21. oktoobri seisuga end koroona vastu vaktsineerinud juba 19 422 inimest ehk 58,4% kogu elanikest, vanuses 80+ 1461 inimest ehk 82,4%. Muide, näiteks Hiiu- ja Raplamaal on ennat viiruse vastu vaktsineerinud juba 82–95% üle 60-aastastest inimestest.

Hageri hooldekodu juhataja: Vaktsineerimine on ainuke asi, mis inimesi päästab

Katri Reinsalu

Hageri hooldekodu kogemus näitas selgelt, kui erinevalt põdesid haigust vaktsineeritud ja vaktsineerimata kliendid.

Kolm kuud tagasi, juuli lõpus tekkis Hageri hooldekodus koroona kolle. Ehk isegi pisut üllatuslikult oli neil seni õnnestunud viiruse majja pääsemist vältida. Hooldekodu personal oli koroona pandeemia algusest peale väga hoolikalt isikukaitsevahendeid kasutanud.

Suvi kostitas erakordse kuumusega ja ka riiklikud soovitusel maskikandmise osas leevenesid. Hooldekodu suhtus maskikandmisel pisut leebemalt ja just sel ajal õnnestus paraku viirusel majja pääseda.

„Kuna tegemist oli delta tüvega, siis levis see kiiresti,” ütles hooldekodu hooldusjuht Mariann Saar. Kolme nädala jooksul andis suurem osa hooldekodu klientidest positiivse koroona proovi. Saar lisas, et viiruse kiirele levimisele aitas kaasa ilmselt ka asjaolu, et suurem osa vaktsineeritud klientidest olid asümptomaatilised. „Me ei saanud enne teada, et nad on haiged, kui testisime,” rääkis Saar.

Hooldekodu 90 hoolealusest jäi viirusest puutumata kõigest 16 inimest. Hooldekodu juhataja Urmas Soomere tõdes, et üldiselt on majas suurem osa vaktsineeritud. Nakatunud hoolealustest kolm olid vaktsineerimata.

Nii hooldekodu juhataja kui ka hooldusjuht rääkisid kui ühest suust, et haiguse kulu erinevus vaktsineeritud ja vaktsineerimata inimeste vahel oli ilmselge. Vaktsineeritud inimesed põdesid

haigust kergemini ja nende puhul leevendati sümptomeid tavapärasel viisil.

Nakatunud klientidest vajas haiglaravi kaheksa, kellel kõigil



olid kroonilised haigused. Kolm nakatunud vaktsineerimata klienti on tänaseks paraku kõik siitilmast lahkunud. „Kõigil kolmel oli surma põhjuseks krooniline haigus. Aga haiguskulg oli nii raske, et see sü-

rimata klienti on tänaseks paraku kõik siitilmast lahkunud. „Kõigil kolmel oli surma põhjuseks krooniline haigus. Aga haiguskulg oli nii raske, et see sü-

rimata klienti on tänaseks paraku kõik siitilmast lahkunud. „Kõigil kolmel oli surma põhjuseks krooniline haigus. Aga haiguskulg oli nii raske, et see sü-

rimata klienti on tänaseks paraku kõik siitilmast lahkunud. „Kõigil kolmel oli surma põhjuseks krooniline haigus. Aga haiguskulg oli nii raske, et see sü-

rimata klienti on tänaseks paraku kõik siitilmast lahkunud. „Kõigil kolmel oli surma põhjuseks krooniline haigus. Aga haiguskulg oli nii raske, et see sü-

„See on meie silmis nüüd küll täiesti sada protsenti ja rohkem kui selge, et vaktsineerimine on ainuke asi, mis neid inimesi päästab ja meid sellest olukorrast välja toob,” lisas Urmas Soomere.

Praeguseks hakkab elu hooldekodus vanasse rütmi naasma. Saar ütles, et kogemus oli personali seisukohast raske. „See halvab kõike. Sa pead terve eluolu ringi mõtlema. Meil oli vaja mõelda, kes töötavad haigestunute, kes tervetega. Töötajatel oli väga raske,” tõdes ta. Nakatunute seas oli ka töötajaid. Üldiselt põdesid töötajad haiguse kergelt läbi. Haigus mõjus raskelt ainult ühe vaktsineerimata töötaja tervisele, kes on tänaseni töölt eemal.

Kogemusest püütakse võtta kaasa kõik kasulik. „Pöörame veel rohkem tähelepanu isikukaitsevahendite kasutamisele,” rääkis Saar. Samuti on läbi arutatud, mis ja kuidas

toimus ning mida oleks saanud teha paremini.

Majas on kogemus ka paari vaktsiinivastase arvamust muutnud, kes soovivad ennat nüüd vaktsineerida. Saar tõdes, et üldiselt on nii eakad kui ka nende lähedased vaktsineerimise osas mõistlikud olnud. „Kui küsime lähedaste käest, kas nad on vaktsineeritud, kuuleme tavaliselt, et nad on seda teinud just sellepärast, et mitte oma eakale lähedasele haigust tuua,” rääkis Saar.

Peagi on ees ootamas nii gripi vastu vaktsineerimine kui ka tõhustusdoosid. „Need, kes ei põdenud läbi, saavad kohekohe tõhustusdoosi. Nendele, kes on läbi põdenud, tuleb natuke hiljem,” rääkis Saar. Ta lisas, et ka gripivaktsiini osas on aasta-aastalt olukord aina parem. Ja kuigi eestlastele ei ole ehk vaktsineerimine omane, mõistetakse selle vajadust aina paremini.