KroonaERI

Raplamaa Sõnumite ERIVÄLJAANNE

RAPLAMAA TERVISEDENDUSE PROGRAMM 2021.

AUGUST 2021

Sven Kaldre. Foto: SIIM SOLMAN

„Vaktsineerimine on ilmselgelt oluline, et elu saaks normaalselt jätkuda,"

ütles Avis Utilitas Rapla korvpallur Sven Kaldre. Suve hakul sai ta koroonaviiruse läbipõdemise järel kätte ka oma ettenähtud ühe vaktsiinisüsti. Mingit erilist kõrvalmõju Sven ei täheldanud, elu jätkus samas rütmis. Lisaks platsil palli põrgatamisele juhendab Sven ka pisikesi korvpallihuvilisi. Sügisele vastu minnes tundub treeninguid aina keerulisem läbi viia. Möödunud hooajal tuli pidevalt kontakttrennidesse pause teha. Sven ütles, et loomulikult tulevad sel perioodil abiks virtuaalsed treeningud. „Aga see ei ole kuigi jätkusuutlik," tõdes ta ja lisas, et üheskoos palli mängimist need ei asenda. Seega kutsub ta kõiki noori üles vaktsineerimisvõimalusest kinni haarama.

Koroonaviirusega seotud küsimuste infotelefon **1247**

www.vaktsineeri.ee

Perearsti nõuandetelefon **1220**

Tule vaktsineerima!

Terviseamet kinnitab, et vaktsiinidest hetkel Eestis puudust ei ole. Asutustest on kogu Eestis vaktsineerimisse kaasatud avaliku haiglavõrgu haiglad, erakliinikutest partnerid, perearstikeskused ning apteegid, kellel on piisavalt võimekust vaktsineerimises osaleda.

Kõik asutused vaktsineerivad inimesi ja tellivad doose ise vastavalt oma võimekusele kaitsesüste teha. Vaktsiinidoose tellitakse juurde iga nädal, samuti laetakse üleriigilisse digiregistratuuri vabu aegu üles vastavalt võimekusele igal nädalal. Vaktsineerimine on 2021. aastal tasuta ja vaktsineerima on oodatud ka tervisekindlustuseta ja välismaal töötavad inimesed.

Asjakohast informatsiooni vaktsiinide ja vaktsineerimise kohta leiab veebilehelt vaktsineeri.ee. Samal veebilehel on ka kaardirakendus, millele on märgitud iga piirkonna vaktsineerimise võimalused.

KUS VAKTSINEERIDA?

PÜSIVAD KOHAD:

Rapla haigla polikliinik (Alu tee 1, Rapla)
E-R kl 8-16, kabinet 19; L kl 9-17, kabinet 9
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:
https:// benutervisepunkt.ee

PEREARSTIKESKUSED:

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

Juuru perearst Kalle Poroson
(Muuseumi 5, Juuru)
Vaktsineeritakse oma nimistu patsiente jooksvalt nädala sees.
Vajalik on eelregistreerimine: tel 484 4138

Märjamaa perearstikeskus (Oru 12, Märjamaa)
Vaktsineeritakse oma nimistu patsiente jooksvalt nädala sees ning ühel laupäeval, 14. augustil.
Vajalik on eelregistreerimine: tel 482 2232

Kehtna perearst Maret Tamme (Kooli 5, Kehtna)
Vaktsineeritakse oma nimistu patsiente jooksvalt nädala sees.
Kui väljastpoolt Kehtna asulat on vähemalt 12 vaktsiini soovivat inimest, on võimalik korraldada vaktsineerimine kokkuleppel teistel tingimustel.
Vajalik on eelregistreerimine: tel 489 0990 või
arst.tamme@gmail.com

Kehtna perearst Eerika Pukspuu (Kooli 5, Kehtna)
Vaktsineeritakse oma nimistu patsiente jooksvalt nädala sees.
Vajalik on eelregistreerimine: tel 489 0988

Järvakandi perearst Karin Lega
(Vana-Asula 5, Järvakandi)
Vaktsineeritakse oma nimistu patsiente jooksvalt nädala sees.
Vajalik on eelregistreerimine: tel 5836 6361

Kohila perearst Sigrid Mau
Vaktsineeritakse oma nimistu patsiente jooksvalt nädala sees.
Vajalik on eelregistreerimine: tel 483 3643

MUUD VÕIMALUSED:

Kohila Spordikompleks (Kooli 1, Kohila)
Ainult 15. augustil kell 10-15
Saab minna ilma registreerimata

Kaiu rahvamaja (Kasvandu tee 17)
Ainult 10. augustil kell 16-19
Saab minna ilma eelregistreerimata

Märjamaa rahvamaja (Sauna 2, Märjamaa)
Ainult 23. augustil kell 10-15
Vajalik on eelregistreerimine alates 9. augustist tel 5656 4614 (rahvamaja) või 5854 0242; 5912 4683; 5326 8175 (valla sotsiaalosakond)

Kehtna vallavalitsuse Järvakandi teenuskeskus (Pargi 1, Järvakandi)
Ainult 25. augustil kell 16-19
Saab minna ilma eelregistreerimata

Laste vaktsineerimine tõkestab koroonaviiruse levikut ja kaitseb raske haigestumise eest

Katri Reinsalu

Riiklike soovituste järgi on koroonaviiruse vastu vaktsineerimine avatud kõigile vähemalt 12-aastastele inimestele. Perearst Andres Lasn selgitab, miks vastunäidustuste puudumisel sellest võimalusest kinni haarama peaks.

Kooliaasta lähenedes kerkib aina teravamalt üles õpilaste vaktsineerimise küsimus. Vaktsineerimisest loobumise ühe argumendina tuuakse laste puhul välja just nende võimet haigus kergemini läbi põdeda.

„Võib argumenteerida, et laste vastupanuvõime viirushaigustele on mõnevõrra erinev ja parem täiskasvanutest, mistõttu lapsed põevad sageli ka koroonaviiruse infektsiooni lihtsamini läbi. See pole aga alati garanteeritud, kuna koroonaviiruse tüved on ajas muutlikud ning seetõttu võib ka lastel raskeid haigusjuhte, sh surmaga lõppevaid esineda," rääkis Rapla perearstikeskuse perearst Andres Lasn.

„Lapsed lävivad sageli väga paljude teiste lastega, kes omakorda lävivad enda vanemate ja teiste inimestega ehk teisisõnu, lapsed on sageli väga head infektsiooni edasi levitajad. Laste vaktsineerimine tõkestab olulisel määral koroonaviiruse levikut ja kaitseb ka raske haigestumise eest," jätkas ta.

Selge on ka see, et vaktsiin ei anna sajaprotsendilist kaitset. Ka vaktsineeritud inimesed nakatuvad koroonaviirusesse. See ei ole aga Lasni arvates põhjus mitte vaktsineerida. Vaktsineeritu nakatumise tõenäosus on väiksem kui mitte-vaktsineeritul. „Kui suur enamik inimesi oleks vaktsineeritud, sh lapsed, oleks ka see võimalus oluliselt väiksem, et koroonaviirus lihtsasti ühelt inimeselt teisele leviks. See on kindlasti üks oluline põhjus, miks on vastunäidustuste puudumisel soovituslik nii täiskasvanuid kui ka eakohaseid lapsi vaktsineerida," leidis Lasn.

Teine sama oluline põhjus, miks ennast ja oma pereliikmeid vaktsineerida, on Lasni sõnul otsene kaitse haigustekitaja vastu. „Pärast vaktsineerimist valmistab keha loomulikke antikehasid, mis on ootevalmis haiguse vastu võitlema asuma. Juba ootevalmis organism tähendab väiksemaid sümptomeid ja kiiremat taastumist. Praktilises elus on selle näide raskete haiglaravi vajavate haigusjuhtumite oluline vähenemine," selgitas Lasn.

***

Mõned praktilised küsimused ja vastused

- **Olen koroonaviiruse läbi põdenud, kuidas peaksin laskma end vaktsineerida?**

Läbipõdemise korral on meditsiinilises mõttes soovituslik vaid ühe lisavaktsiinidoosi tegemine, kuna läbipõdemine tekitab samuti kehas antikehasid, mida saab võrdsustada vaktsineerimise ühe doosiga. Maailmas võib olla riike, mis ei pruugi bürokraatia tõttu aktsepteerida sellist lähenemist. Sellisel puhul ei ole vale või kuidagi meditsiiniliselt vastunäidustatud ka teise koroonavaktsiini doosi tegemine. Sama loogika kehtib ka juhul, kui inimene on saanud ühe vaktsiinidoosi ja seejärel haiguse läbi põeb.

- **Pelgan vaktsiinide kõrvalmõjusid, kuidas hirmust üle saada?**

Minu silmis ei ole küsimus selles, kas lasta või mitte ennast vaktsineerida. Koroonaviirus on väga hea levikuga ning see tõenäosus on väga suur, et varem või hiljem põeme kõik koroonaviiruse nakkuse läbi. Küsimus on minu silmis pigem selles, et kas koroonaviirus läbi põdeda vaktsineerituna või ilma. See tähendab, kas minna kasiinosse ja mängida seda loteriid, kus viirushaigus tabab kergesti ja ei vii ventilaatori alla vegetatiivsesse seisundisse. Vaadates, kui agressiivselt koroonaviiruse tüved ajas muutuvad, ei tundu minule selline mängurlus väga hea diilina. Kasiino võidab alati.

Rapla perearst Andres Lasn. Foto: SIIM SOLMAN

- **Millised on vaktsineerimise meditsiinilised vastunäidustused?**

Sõltumata, millisest koroonaviiruse vastasest vaktsiinist räägime, on nende ainuke vastunäidustus varasem tõsine allergiline reaktsioon vaktsiini toimeainetele. Praktilises elus tähendab see näiteks anafülaktilist ja erakorralist meditsiinilist abi vajavat reaktsiooni, mistõttu ei saa näiteks teist doosi teha.

Muud vastunäidustused on arstikeeli relatiivsed ehk ajutise iseloomuga. Näiteks on soovituslik vaktsineerimist ägeda muu viirushaiguse läbipõdemise ajal edasi lükata, et oleks võimalik jälgida haiguse kulgu. Samuti üldiselt ei vaktsineerita inimesi näiteks kemoteraapia jms kuuri ajal, kui organism on kõige nõrgemas seisundis (vaktsineeritakse näiteks pärast kemoteraapia lõppu või vähemalt kahe suurema kuuri vahel).

- **Millist koroonavaktsiini peaksin patsiendina eelistama?**

Kõige parem koroonavaktsiin on see, mille lased ära teha ja millel on aega ka toimida, ehk üldiselt kaitsevad kõik praegused vaktsiinid enamvähem sama hästi raske haigestumise eest. Eesti turul pole praktiliselt enam AstraZeneca vaktsiini, mistõttu on soovituslikud sisuliselt igas vanuses Pfizeri, Moderna, Jansseni jt preparaadid.

- **Kui pika kaitse annavad koroonavaktsiinid ja millal peab tegema 3. doosi?**

Aus vastus on see, et praegu puudub endiselt konkreetne teadmine nende küsimuste suhtes. Arvatakse, et koroonavaktsiinid annavad tõenäoliselt vähemalt aastaks kaitse. Maailmas on riike, kes valitud populatsiooni puhul (üldiselt kas väga nõrga immuunsüsteemiga inimesed või tervishoiutöötajad) teevad või lähiajal alustavad 3. dooside manustamist, aga nii palju kui olen kursis, ei tehta seda hetkel veel väga paljude kindlate andmete põhjal. See ei tähenda muidugi, et tegemist oleks vale lähenemisega, aga küsimus on selles, millal on optimaalseim aeg revaktsineerida.

Uurisime ka sotsiaalministeeriumist, millised on riiklikud seisukohad läbipõdenute vaktsineerimisel. Seda nii juhul, kui nakatumine on toimunud enne vaktsineerimist kui ka pärast esimest doosi.

Sotsiaalministeerium selgitas, et COVID-19 haiguse läbipõdenute vaktsineerimist on riiklik immunoprofülaktika ekspertkomisjon mitu korda arutanud. Komisjon on seisukohal, et läbipõdenud inimene tuleks vaktsineerida ühe doosiga soovitavalt kuuendal kuul pärast tervenemist. Komisjon jäi seisukohale, et meditsiinilist vajadust läbipõdenute kahe doosiga vaktsineerimiseks ei ole, kuid möödapääsmatu vajaduse korral võib vaktsineerija seda teha mittemeditsiinilisel eesmärgil, nt reisimise lihtsustamiseks.

* COVID-19 haiguse läbipõdenuid on soovituslik vaktsineerida ühe doosiga 6. kuul pärast tervenemist ning seejärel lugeda vaktsineerimiskuur lõpetatuks. Ka siis, kui COVID-19 haiguse läbipõdemisest on möödunud rohkem kui 6 kuud, on soovituslik vaktsineerida vaid ühe doosiga pikaajalise kaitse tagamiseks. Läbipõdenutele ei ole teise doosi tegemine vajalik, samuti võib sel juhul olla vaktsiini reaktogeensus kõrgem ja esineda rohkem kõrvaltoimeid.

* Kui inimene haigestub kahe nädala jooksul pärast esimese vaktsiinidoosi saamist COVID-19 haigusesse, tuleks lugeda ta läbipõdenuks ning vaktsineerida ühe doosiga soovitavalt 6. kuul pärast tervenemist. Seejärel lugeda vaktsineerimiskuur lõpetatuks.

* Inimesele, kes on vaktsineeritud ühe doosiga ja kes haigestub COVID-19 haigusesse rohkem kui kaks nädalat pärast esimest doosi, kuid enne teise doosi saamist, ei ole vajalik teist doosi manustada ning vaktsineerimiskuuri võib lugeda lõpetatuks.

Koolijuhid vaktsineerimisest: igati vajalik, kuid sügavalt isiklik otsus

Katri Reinsalu

Septembri lähenedes uurisime koolijuhtidelt, milliste mõtetega nad kooliaastale vastu lähevad ja mida arvavad koroonaviiruse vastu vaktsineerimisest.

Kindlust, kuidas algav kooliaasta välja nägema hakkab, pole ühelgi koolijuhil. „Õppeaasta tuleb keerulisem kui kaks eelmist. Kõik on väsinud piirangutest ning see tekitab kindlasti pingeid nii vaktsineerimist pooldavate kui ka selle vastu olevate inimeste vahel. Kohila gümnaasiumi juhtkond alustab tööd 16. augustil ning valmis tuleb olla nii kontakt-, lõim- kui ka distantsõppeks. Valmistume kompleksselt," selgitas **Kohila gümnaasiumi direktor Kirsti Solvak**.

Märjamaa gümnaasiumi direktor Kalle Uusmaa lisas, et eelmistest õppeaastatest on õpetajatele kogunenud distantsõppe läbiviimisel häid kogemusi, mistõttu usub ta, et vajadusel saadakse hakkama nii kaug- kui ka kontaktõppel.

Nii Märjamaa kui ka Rapla Kesklinna kool eelistavad aga siiski traditsioonilist kontaktõpet. „Õpetajatele tekitas distantsõpe täiendava väljakutse tundide teistmoodi ülesehitamisel ja läbiviimisel. Mitmete õpetajate jaoks oli see põnev ja hariv, samas suurenes oluliselt üks-ühele suhtlus õpilastega, mis võttis täiendavalt aega ja oli kokkuvõttes kontaktõppega võrreldes kurnavam," rääkis Uusmaa. „Kaugõpe tekitab kõigile parasjagu stressi," lisas **Rapla Kesklinna kooli direktor Tõnis Blank**.

Kohila gümnaasium ei eelista üht õppeviisi teisele. „Kahe aastaga on haridusvaldkonnas toimunud suured muudatused ja pigem on erinevate õppeviiside kasutamine õppeprotsessis õppijale kasulik ning seda tuleb rakendada ka siis, kui pandeemia lõppeb," leidis Solvak. Ta näeb, et õpetajad on pandeemia ajal teinud suure digihüppe. „Samas on lõimõpe või nii nagu me seda koolis nimetame – hübriidõpe, õpetajale väga koormav. Distants- ja hübriidõppel on suurenenud nii klassijuhataja kui ka aineõpetaja töömaht. Siinkohal oleks õpetaja normaalne töökoormus sel perioodil ca 15 kontakttundi nädalas, sest ettevalmistamise ja tagasisidestamise peale kulub rohkem aega kui kontaktõppes," ütles Solvak.

Vaktsineerimine on vajalik

Uurisime koolijuhtidelt ka nende vaateid vaktsineerimisele. „Vaktsineerimine on üks meede nakkushaiguste, sealhulgas koroonaviirusega võitlemisel. Selle kasutamine on igaühe isiklik otsus, laste puhul vanema või hooldaja otsus," alustas Uusmaa. „Koolijuhina pean olulisimaks, et saaksime kooliaasta läbi viia tavapärases vormis, kontaktõppena. Igaüks saab anda panuse, et see toimuda saaks, järgides viiruste vältimiseks üldiseid soovitusi ja juhiseid," jätkas ta.

„Vaktsineerimine on kindlasti vajalik. Eesmärk ikka - piirata koroona levikut, võimaldada kontaktõpet," leidis Blank. „Kes on veidikenegi filosoofiat õppinud, mäletab ehk seda, et vabadus on tunnetatud paratamatus. Vabadusega kaasneb vastutus. Vabadus ei ole anarhia. Inimene, kes oma vabadusega mitte vaktsineerida seab ohtu kaasinimeste tervise, piirab ise teiste vabadust olla terve.

Kui me kõik tahame vabalt (piiranguteta) käia tööl, koolis, kultuuriasutustes ja mujal, tuleb kõigil ka ühiselt kanda vastutust võimalikult paljud inimesed vaktsineerida, vaktsineerida ennast ja oma pere liikmeid," arutles ta.

„Vaktsineerimine on teaduspõhine ja järele proovitud meetod viirustega võitlemisel. Seetõttu näen, et vaktsineerimine on vajalik, kuid ma arvan, et see on iga inimese sügavalt isiklik otsus, vaktsineerida või mitte. Alla 18-aastaste puhul peavad otsustama nende vanemad," jagas oma seisukohti Solvak.

Koolid on vaktsineerimisvõimaluse loomisele avatud

Haridus- ja teadusminister Liina Kersna on öelnud, et enne kooliaasta algust ja kooliaasta alguses pakutakse kooliõdedega koostöös võimalust vaktsineerida ka koolimajades.

Täpsemat infot selle kohta koolijuhid veel jagada ei oska. Solvak täpsustas, et kool ise õpilasi ei vaktsineeri. „Vaktsineerimisega tegeleb koolile tervishoiuteenust pakkuv asutus, kes on lepingulises suhtes Eesti Haigekassaga, ehk kooli medõed ei tööta koolis ja ei allu koolijuhile, vaid on kooli koostööpartnerid," ütles Solvak.

Blank ütles, et kooli seisukohast ei ole vahet, kus õpilased end vaktsineerivad. See võib toimuda nii koolis kui ka väljaspool, kuidas vanem sobilikuks peab. Ta lisas, et kool on võimeline oma inimeste vaktsineerimist korraldama. „Kooliõdesid koolitatakse ja atesteeritakse, et nad oleks pädevad kõikide erinevate vaktsiinide kasutamiseks," ütles Blank.

Uusmaa lisas, et kool ootab ära ministeeriumi juhised ja on koostööle avatud. Koolis hakkab uuest õppeaastast kooliõe teenust pakkuma uus inimene, kellega lepitakse ametisse asumisel kokku ka vaktsineerimise ja vanemate nõusolekute kogumise protsessid.

Kõik koolijuhid kinnitasid taas, et lapsi ei hakata vaktsineerima lapsevanema loata. Solvak tõi välja, et viimastel päevadel saavad koolid lapsevanematelt kirju just sellest hirmust ajendatult.

„Koolis on aastakümneid õpilasi vaktsineeritud. Kes soovib täpsemat infot, see otsib internetist märksõna „immuniseerimise kava" ning leiab, mis vanuses mingit vaktsineerimist on võimalik kooli juures töötavas medkabinetis läbi viia. Aga selleks, et õpilast vaktsineerida, peab olema lapsevanema kirjalik luba. Kirjaliku loata kooliõed õpilast ei vaktsineeri. Ja lapsevanematel on siinkohal kohustus kaaluda riske ning teha alla 18-aastase lapse puhul otsus, vaktsineerida või mitte, ja hiljem võtta ka vastutus," ütles Solvak.

Ka Blank toonitas, et hirm on alusetu. „Hirmu peaks tundma nakatumiste arvu suurenemise pärast. Ka lapsed nakatuvad! Ka võivad nad olla asümptomaatilised viiruse kandjad, ehk siis kannavad viirust edasi enda teadmata. Seetõttu on eriti oluline vaktsineerida õpilased, et kaitsta kaasõpilasi ja nende vanemaid. See oleks elementaarne lugupidamine teiste suhtes," arvas Blank.

HEA TEADA: COVID-tõendid

Euroopa Liidu COVID-tõendid on loodud ennekõike turvaliseks reisimiseks Euroopa Liidus, kuid sarnaselt COVID-tõendiga saab enda vaktsineeritust tõendada ka nn kollasel paberil immuniseerimispassiga, kuhu saab inimene paluda arstil endale antud vaktsiinid sisestada.

Euroopa Liidu COVID-tõendi saab iga inimene endale ise luua patsiendiportaalis digilugu.ee, vajutades avalehel vasakus servas asuvat rohelist nuppu „COVID tõendid". Seejärel suunatakse sealt edasi järgmisele lehele, kus tuleb veel mõned nupuvajutused teha. Kui kõik on tehtud, ilmub digilugu.ee kasutaja esilehele EL-i COVID-tõendi kastike, millele vajutades avaneb tõend koos QR-koodiga. Soovi korral saab tõendi ka välja printida.

Ülle Laasneri kogemus: Kergest külmetusest sai koroonakolle

Vaktsineeritud inimeste seltskonnas lahvatas koroonakolle kõige rahulikumal viiruseleviku perioodil. Tänu vaktsiinile hoiti ära kõige hullem.

Stina Andok

„See on hästi õpetlik lugu," alustab Raplamaa Omavalitsuste Liidu turvalisuse ja rahvatervise spetsialist Ülle Laasner. Ta sai oma esimese Astra Zeneca vaktsiinidoosi selle aasta märtsi lõpus. Teise doosi saamiseks tuli oodata kolm kuud. Enne teise süsti saamist toimus aga kaua oodatud üritus. „Lükkasime selle 3. detsembrilt 21. juunile. See oli kõige turvalisem aeg. Viisteist nakatunut tuli päevas vaid juurde. Nii madalat nivood ei olegi olnud," räägib Ülle.

Ruunawere postimõisa kogunes tol päeval 23 meie maakonna eesliinitöötajat. Seal oli inimesi politseist, Kaitseliidust, oli õpetajaid ja asutuste juhte. Koguneti maakonna tervisemeeskondade koostööseminarile, et arutada arenguplaane ja võtta kokku poolaasta. „Mina olin ainuke ühe süstiga. Teise süsti aeg oli 29. juunil. Teised kõik olid kahe süstiga vaktsineeritud, välja arvatud üks inimene, kes oli täiesti vaktsineerimata," räägib Ülle.

Varem iga päev trenni teinud Ülle Laasner väsib kuu pärast koroonaviiruse läbipõdemist ka lapselapsega mängides kiirelt.
Foto: TIINA AZOJAN

Kiirtest koroonat ei tuvastanud

Koosviibimine oli töine, aga ka meeleolukas. Ühiselt mängiti erinevaid mänge, kus pidi paaris lähestikku rääkima, tehti grupitööd, kus liiguti lauast lauda, lisaks mõnuleti õhtul ühiselt aurusaunas ja mullivannis. „See oli eriti soodne keskkond viiruse levikuks," tõdeb Ülle. Ta oli küll alustanud päeva koroonavastase ninaspreiga, kuid oli unustanud seda päeva jooksul veel kasutada. Et ninasprei saaks mõju avaldada, tuleb seda järjepidevalt kasutada.

Pärast selgus, et see üks inimene, kes oli vaktsineerimata, oli tegelikult juba ürituse päeval kergete haigussümptomitega. Ülle talle haigena üritusele tulemist pahaks ei pane. „See on õpetuskoht. Inimesed arvavad suvel, et on saanud konditsioneerist külma. Tema arvas samuti nii. Kui mina jäin haigeks, arvasin ka, et olin konditsioneerist külma saanud. Üldse mingit muud mõtet ei tulnud!" räägib Ülle.

Seminar oli esmaspäeval. Tõsisemalt haigestus vaktsineerimata osalenu kolmapäeval. „Samm on nelja-päevane. Kui esmaspäeval oled koldes, jääd neljapäeval-reedel haigeks. Tema jäi kolmapäeval, ta oli saanud nakkuse juba enne esmaspäeva," arvab Ülle. Ürituse korraldajana peab Ülle kõige kahetsusväärsemaks seda, et info haigestumisest jõudis temani alles nädal pärast üritust. Lisaks Üllele jaid vaktsineeritutest kaks haigeks, kahel oli lihtsalt positiivne koroonaproov, aga erilisi sümptomeid peale nohu ei tulnud.

„Sain täitsa juhuslikult teada ja siis hakkasin kohe kõiki teisi teavitama. Siis selguski, et nakatunuid oli veel," räägib ta. „Siin sain kohe aru, et ei ole ka mul mingit konditsioneerist haigestumist. Läksin kohe, mask ees, apteeki ja ostsin kiirtesti. Olin nii endast väljas, et ei suutnud isegi selle juhendit lugeda. Süljetesti tulemus oli negatiivne. Mina seda ei usu, see on jama, mõtlesin siis," lisab ta.

Sel hetkel oli Ülle niivõrd endast väljas, et ei suutnud ka välja mõelda, kuidas koroonaviirust testima pääseda. „Ausalt öeldes, ma ei olnud sellele varem mõelnud," tunnistab ta. Kui ta oli teada saanud, et on vaja perearsti saatekirja, asus ta seda telefonitsi püüdma, kuid tulutult. Järgmise meeleheitliku sammuna läks ta perearstikeskusesse. „Vastuvõtuajad olid läbi ja sain hurjutada ka, et sinna tulen, aga ma ei osanud midagi muud teha," räägib Ülle. Saatekirja ta siiski sai ja testimine kinnitas, et tal on koroonaviirus.

Vaimne ega füüsiline vorm ei ole taastunud

„Siis ma jälle ei teadnud, mida edasi teha, kui haige olen," ütleb Ülle. Abikaasa ja poeg arvasid, et ehk nad ei ole nakatunud ja sõitsid maakodust ära linnakorterisse. Ülle jäi üksi maale, kuid tõdeb nüüd, et see ei olnud võib-olla kõige parem mõte.

„Haigus võttis mind nii läbi, et nädal aega ma ei teadnud ööst ega päevast midagi. Sõbrannad kogu aeg kirjutasid ja uurisid, kas olen elus," räägib Ülle. Tal palavikku ega kurguvalu ei olnud, mehel ja lapsel oli vastupidi. Nemad pidid taluma kõrget palavikku ja tugevat kurguvalu.

„Mul oli hästi imelik tunne. Higi voolas kogu aeg. Samas oli kohutavalt palav aeg. Tundsin, et paha on olla. Mõtlesin, et millal ma varem end nii tundnud olen, ja siis meenus, et pärast esimest vaktsiinisüsti oli sama tunne," räägib Ülle.

Hiljem läks enesetunne veelgi kehvemaks. Üllel oli kehatemperatuur ebaloomulikult madal, 33 kraadi. „Mõtlesin, kas niimoodi hakkabki surm tulema. Helistasin perearsti nõuandeliinile. Seal seletati kõik ära, lohutasid, et veel ei sure," räägib Ülle naerdes. „Praegu on naljakas, aga sel hetkel oli jube," lisab ta seejärel tõsiselt.

Ülle mäletab sellest ajast tugevat silmade valu ning seda, kuidas iga väiksemgi pingutus ära väsitas. „Kastsin ühe ampli ära, olin pool tundi pikali ja siis kastsin teise," meenutab ta. Lisaks tekkis tal kinnine köha. „Ma ei saanud üldse sügavalt hingata, ajas kohe köhima. Sõbranna tõi inhalaatori ja äratas hommikuti, et ma ikka inhalaatorisse hingaksin," räägib ta. Nõuandeliinilt soovitati Üllel minna ka kopsupilti tegema, mida ta tegigi. „Õnneks kopsus midagi hullu ei olnud, kuigi hingata hästi ikka ei saanud," tõdeb ta.

Ülle oli haiguslehel kokku 24 päeva, enne kui hakkas tundma, et jõud tuleb tagasi. „Kummaline oli see, et kognitiivsed võimed on kannatada saanud. Loen, aga aru ei saa, mida loen. Lühiajaline mälu on kehv. Ma ei kujuta ette, kuidas lapsed peaksid sellisena õppima," muretseb Ülle.

Alles augustikuu esimestel päevadel tegi Ülle esimese trenni pärast haigestumist. „Ka pool tundi lapselapsega mängida oli liig," tõdeb ta. Enne haigestumist tegi ta aktiivsemal perioodil trenni seitse päeva nädalas. Millal endine vorm taastub, Ülle veel ennustada ei julge.

Südamevalu kestab siiani

Üllele teadaolevalt ta peale oma abikaasa ja poja kedagi teist ei nakatanud. Ka ei tea ta, et tema üritusel viibinud seltskonnast oleks koroonapositiivsed ise viirust edasi levitanud. Ülle usub, et vaktsineeritus aitas ära hoida hullema.

„See südamevalu ja vastutustunne!" ohkab Ülle sügavalt. Pärast 21. juuni üritust tuli kohe jaanipäev, lisaks külastati perekonnaliikmeid, vanu ja haigeid, käidi võistlustel, kallistati ja oldi paljudega koos. Ülle ise usub, et liikus kogu seltskonnast kõige aktiivsemalt ringi ning tajub tugevalt, kui halvasti oleks kõik võinud lõppeda.

„Kuidas ma seda ära ei seostanud?" on Ülle enda peale pahane, et ta oma haigust alahindas. „Kui sul on selline tunne, mis on eriti kummaline, siis on see tõenäoliselt koroona. Miks ma arvasin, et mul ei ole koroonat, oli see, et ma olin poolteist aastat igal hommikul teadlikult tõusnud ja mõelnud, kas mul on kurk haige või ei ole. Üldiselt nii ta ju hakkab. Minul ei olnud," selgitab ta.

Inimesed kaotasid Ülle hinnangul vahepeal liialt oma valvsuse. „Käisin maskiga poes. Mulle öeldi, et võta see kalts eest ära. Inimesed ei mäletanudki enam seda viirust. Nüüd jälle hakkab meelde tulema. Meil ei ole veel tavaline elu," on Ülle resoluutne.

Ülle jaoks ei ole elu tavaline veel ilmselt nii pea. Ta tunnistab, et kannatab endiselt nakatumisest tingitud ärevuse all ning muretseb pidevalt, ega ta jälle kuskil viirusega kokku ei puutu. Ülle usub, et tänu läbipõdemisele ta tõenäoliselt niipea koroonaviirust enam külge ei saa, kuid on siiski ärev ning teda kimbutavad isegi õudusunenäod.

„Käisin sõbranna sünnipäeval, kus oli kaks võõrast inimest, ja mõtlesin kohe, huvitav, kas nad on just reisilt tulnud, on nad vaktsineeritud või mitte. Läksin lihtsalt minema, ma ei suutnud seal olla," kirjeldab Ülle. Sarnaseid olukordi on ta kogenud veel. „See on lihtsalt nii jube mõelda, et mina oleksin võinud anda oma 93-aastasele sugulasele selle viiruse ja ta oleks ära läinud," ütleb Ülle.

Perearst Andres Lasn koroonaviiruse sümptomitest ja nende ravist:

Üldiselt põhjustab koroonaviirus ülemiste hingamisteede viirushaiguste nähte nagu köha, kurgu- või kõrvavalu, nohu. Lisaks võib olla üldine kehv enesetunne, palavik, peavalu, lõhna- ja maitsemeele muutused jms. Sageli möödub koroonaviirus iseseisvalt, st pole vaja eraldi ravi peale vedeliku tarvitamise, puhkamise ja ootamise, et sümptomid taanduks 7-14 päeva jooksul. Üldiselt ei jää pärast läbipõdemist inimest midagi kummitama, harvemal juhul võib aga maitse- ja lõhnataju olla muutunud isegi 3-6 kuud. Samuti võib esineda kroonilise väsimuse sündroomi (n-ö pikk COVID), mille vastu puudub eraldiseisev täpne ravi.
Mõnel inimesel võib haigus kahjuks levida edasi alumistesse hingamisteedesse ehk kopsudesse, tüüpiliselt võib see juhtuda 5-7 päeva pärast nakatumist. Sellisel puhul võib üldine seisund märgatavalt halveneda, palavik tõusta ja mitte reageerida palavikualandajale, tekib õhupuudus ning veel halvemal juhul ka teadvushäired. Sageli ei suuda inimene sellises seisundis ise hingata ning vajab kas lisahapnikku või suisa hingamise assisteerimist ventilaatori all. Üldiselt on siis prognoos paranemisele halb. Väga hea spetsiifiline ehk viirusevastane ravi puudub siiamaani, intensiivravi tähendab vaid inimese parimal viisil arstlikku toetamist. Kirjeldatud sümptomid ja haiguskulg võivad olla samasugused nii lastel kui ka täiskasvanutel, eriti ohustatud on muidugi krooniliste haigustega inimesed (sh lapsed), kellel on nõrgestatud immuunsüsteem.