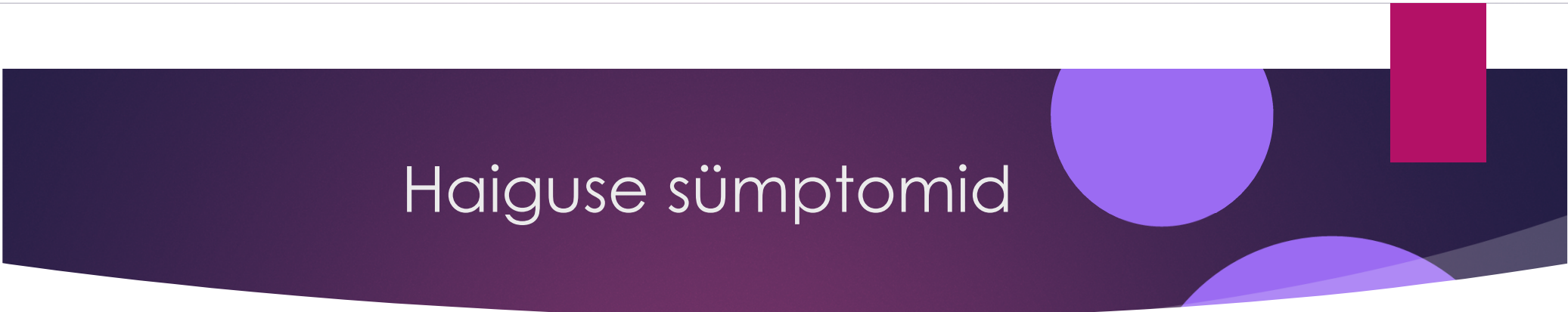




**VÖIMLEMISKLUBI
PIRUETT**



Haiguse sümptomid

Koroonaviirusega nakatunud inimestel on kõige sagedamini üks või mitu järgmistest sümptomitest:

palavik, kuiv köha, väsimus, röga, hingamisraskused, lihas- ja liigesvalu, kurguvalu, peavalu.

Kõige sagedamini esinevad palavik, köha ja hingamisraskused. Siiski, igal koroonaviirusesse nakatunud inimesel võivad olla erinevad sümptomid. Võib olla nakatunud ka nii, et sümptomid on kerged või neid pole üldse ja inimene ise tunneb end täiesti tervena.

Haiguse peiteperiood on 2 kuni 14 päeva, keskmiselt 5 päeva. See tähendab, et nii palju võib minna aega alates nakkuse saamisest kuni selleni, et inimene hakkab end haigena tundma ja tekivad esimesed sümptomid. Vahepealsel ajal on inimene aga endalegi teadmata teistele nakkusohtlik. Enamik inimesi põeb koroonaviirust kergelt, aga eriti vanemaealistel ja kroonilisi haigusi põdevatel inimestel võib haigus kulgeda raskemalt.

Klubi/Kooli üldreeglid

- ▶ 1. Haigena püsi kodus
- ▶ 2. Kui saad, siis last treeningule tuues ja järgi tulles oota õues
- ▶ 3. Kui on vaja hoonesse siseneda, siis desinfitseeri käed ja kasuta maski
- ▶ 4. Püüa hoia teistega distantssi vähemalt 2m
- ▶ 5. Lae alla HOIA app (<http://www.piruet.ee/uudised/koroonarakendus-hoia/id/417>) !

HOIA JA HOOLI!

Koroonaviiruse leviku tõkestamise olulised ennetusmeetmed aadressil Tatari 58

- ▶ Fuajees on tagatud käte hügieeniks desinfitseerimisvahendid (puutevaba automaat), tualett- ruumis on olemas kätepesuvahendid, ühekordsed paberrätikud ning kätehügieeni plakatid. Nakkusohutuse seisukohalt palume kuivatada käsi ühekordse paberrätikuga, paberrätik rullida palliks ja visata prügikasti.
- ▶ Inimestevaheliste kontaktide vähendamine on olulise tähtsusega. Vähendada erinevate gruppide kokkupuutumist nii palju kui võimalik. Üritusi kavandades tuleb kaaluda nende vajalikkust ja maandada viiruse leviku riske, korraldades üritusi hajutatult ja väiksemates rühmades. Välisreisid ja rahvusvahelised üritused on soovitatav edasi lükata. Tulles välisreisilt riigist, kus nakkuskordaja on Terviseameti poolt kehtestatud kriitilisel eneseisolastiooni nõude tasemel, tuleb jääda kaheks nädalaks eneseisolatsiooni. Välisreisile minnes ja sealt naastes tuleb teavitada kooli.
- ▶ Koolil on õigus suunata kõrge nakatumisriskiga riigist tulnud õppija distantsõppele ning distantsõppele jäädes kooli õppemaksu ei vähendata.

Ajakohase info riikide ja liikumispiirangute kohta Eestisse saabujatele leiab Välisministeeriumi kodulehelt:
<https://vm.ee/et/teave-riikide-ja-eneseisolatsiooninouete-kohtaeuroopast-saabujatele>.

Koroonaviiruse leviku tõkestamise olulised ennetusmeetmed aadressil Tatari 58

- ▶ saalis tagada ventilatsioon ning regulaarne ja piisav tuulutamine
- ▶ Igapäevase märgkoristuse korraldamine, koristamisel pesta erinevad pinnad (pingid, lauad, ukseeligid, lülitid jm) tõhusalt nõuetekohaste pesemis- või desinfitseerimisvahenditega.
- ▶ Vaipade regulaarne puhastus
- ▶ **Võimlejate juhendamine hügieeni osas:**
 - Kui aevastatakse või köhitakse, siis tuleb katta oma suu ja nina ühekordse salvrätikuga ning visata siis see koheselt prügikasti ja puhasta seejärel käed. Kui ei ole salvrätikut, siis kasutada oma varrukast (küünarvarre osa), aga mitte paljast kätt.
 - Käsi tuleb pesta sooja voolava vee ja seebiga vähemalt 20 sekundit. Kui kätepesuvõimalust ei ole, siis kasutada alkoholipõhist (vähemalt 70% alkoholisaldusega) käte desinfitseerimisvahendit. Noorematele õpilastele tuleb õige kätepesutehnika praktiliselt ette näidata.
- ▶ Koolis käivad vaid terved õpilased ja personal, haigusnähtudega tuleb jääda koju. Juhendajatel on õigus saata haigusnähtudega laps koju.

INFOVAHETUS KODU-KOOLI VAHEL

- ▶ Infovahetuseks kasutatakse kooli kasutuses olevaid kokkulepitud teavitamise kanaleid (e-aadresside nimekirjad, koduleht, Facebook, infotahvlid jm). Õppetöö korralduse päevakohane info (tundide ära jäämine vms.) on väljas välisuksel.
- ▶ Teabevahetuse korraldab kooli direktor, kes määrab kommunikatsiooni kontaktisiku ning loob ühtse kokkulepete formaadi suhtluseks personaliga, õpilastega ja vanematega. Kooli direktor otsustab info liikumise (kellele, millises formaadis ja kes edastab) ning sõnastab põhisõnumid ja tegevusprioriteedid. Kommunikatsiooni kontaktisik koostab, edastab ja vahendab infot lähtudes riiklikest ja linna kesketest suunistest. Sõnumite edastamisel on oluline selgus, lihtsus, ajakohasus ja nähtavus.
- ▶ Meediapäringutele vastab ainult kooli direktor, kes annab kooli pidajaga või Terviseametiga kooskõlastatud infot. Enne meediasuhtlust teavitab direktor oma asutuse meediasuhtlusest (intervjuud, kajastused, ajakirjanike päringud) koolipidajat. COVID-19 haigusjuhtumite korral teavitab direktor kindlasti ka koolipidajat ja Tallinna haridusametit.

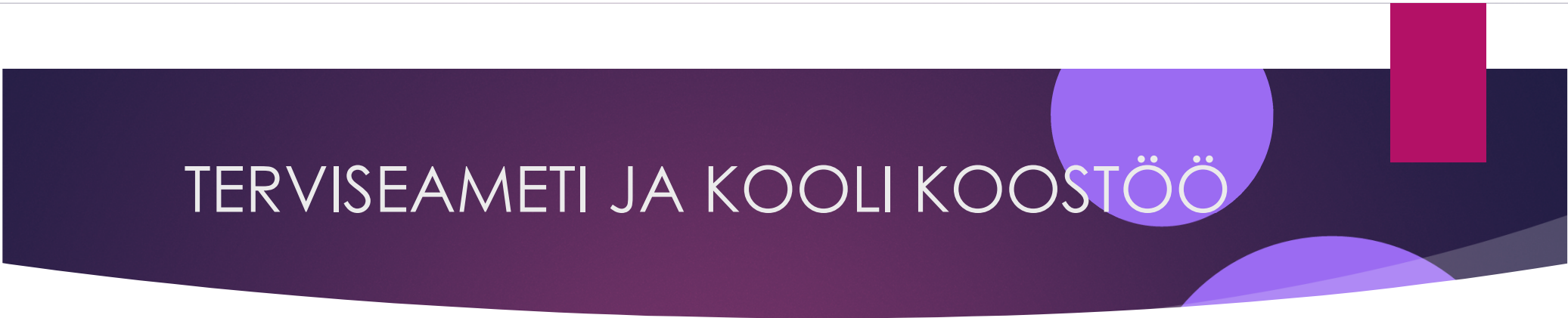
Võimlemisklubi Piruett Võimlemiskoolis vastab meediapäringutele kooli direktor

Heili Parras, kui ei ole teisiti määratud.

ÕPILASE VÕI TÖÖTAJA HAIGESTUMINE

► Õpilase või töötaja haigestumine

- Koolis haigestunud õpilane või töötaja peab koheselt koju minema. Haigestunud töötaja teavitab haigestumisest juhtkonda, haigestunud õpilane pöördub juhendaja või administraatori poole, kes teavitab juhtkonda. Õpilasele tuleb kutsuda vanem järele. Kui õpilase tervises seisund enne vanema kohale jõudmist silmnähtavalt halveneb, helistatakse 112.
- Haigestumisjuhtumi puhul tuleb helistada perearsti nõuandelefonile 1220 ning käituda vastavalt juhistele.
- Õpilane või töötaja võib kooli naasta siis, kui perearst on tunnistanud ta terveks.
- Õpilane, tema vanem, kooli töötaja või Terviseamet teavitab kooli, kui COVID-19 kahtlus on leidnud kinnitust.
- Kool teavitab juhtunust selle rühma liikmeid ja vanemaid. Teavituse koostamisel ollakse delikaatsed, mainimata haigestunu nime jm andmeid, mis teda äratuntavaks teeks.



TERVISEAMETI JA KOOLI KOOSTÖÖ

- ▶ Terviseameti regionaalosakond võtab kooliga ühendust ja teavitab kinnitatud COVID-19 diagnoosist ning selgitab välja inimesed, kes olid haigestunud inimesega sümptomaatilisel perioodil lähikontaktis. Kool osutab kaasabi.
- ▶ Lähikontaktseid teavitab Terviseamet ning nad peavad jääma koju isolatsiooni 14 päevaks alates teavituse kuupäevast ning jälgima hoolikalt oma tervist. Ülejäänud koolitöötajad ja õpilased võivad jätkata oma tavapärast elu, kuid tuleb hoolikamalt jälgida oma tervist. Sümptomite ilmnemisel tuleb võtta kohe ühendust perearstiga.

COVID-19 JA KOOLI RUUMID Tatari 58

- COVID-19 diagnoosi kinnituse korral peab koheselt sulgema ruumid, kus COVID-19 viiruse positiivse diagnoosi saanud õpilane või töötaja on viibinud. Nimetatud ruumides viiakse läbi kõikide pindade desinfitseerimine (sh uksekäepide, prügikast ja kraanisegisti, laudad jne) vastavalt Terviseameti soovitudele.
- Ruumid on lubatud avada 48 tunni möödudes ruumide sulgemisest tingimusel, et ruumide nõuetekohasest desinfitseerimisest on möödunud vähemalt 6 tundi.
- Kui pole võimalik kindlaks teha pindu ja ruume, mis võivad olla COVID-19 viirusega saastunud, tuleb 72 tunniks sulgeda kogu hoone.
- Kui mõnes õppegruppis tuvastatakse haigestumine, siis läheb haigestunuga kokku puutunud grupp kaheks nädalaks distantsõppele. Haigestunu peab perioodi lõpus tegema uue testi, positiivse testi korral jääb ta endiselt isolatsiooni.

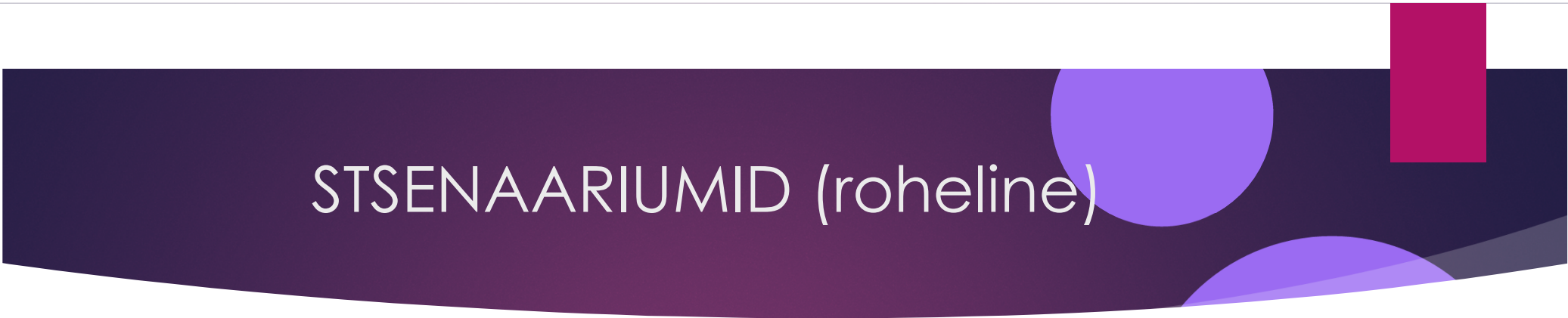
COVID-19 JA LÄHIKONTAKTID

- ▶ Kui juhendajal või õpilasel tuvastatakse COVID-19, siis temaga lähikontaktis olnud õpilased ja töötajad jäävad kaheks nädalaks distantsõppele.
- ▶ **Lähikontaktiks** loetakse olukorda, kus täiskasvanu või laps:
 - elab samas majapidamises COVID-19 haigega;
 - on olnud otseses füüsilises kontaktis COVID-19 haigega (nt kätlemine), vähemalt 15 minutit ja vähem kui 2 meetri kaugusel;
 - on olnud otseses kontaktis COVID-19 haige eritistega ilma kaitsevahendeid kasutamata (nt on peale köhitud, aevastatud, kasutanud viirusekandja salvrätti paljaste kätega);
 - on viibinud COVID-19 haigega ühes ruumis (nt klassiruumis, saalis jne) vähemalt 15 minutit ja vähem kui 2 meetri kaugusel;
 - on viibinud transpordivahendis sümptomaatilise COVID-19 haige läheduses, sh: isikud, kes istusid samas reas ja 2 rida ees- või tagapool,
 - COVID-19 haige reisikaaslased ja hooldajad.

KOOLI SULGEMISE TINGIMUSED

- ▶ Nakkushaiguste ennetamise ja tõrje seaduse alusel otsustab nakkushaiguse epideemilisest levikust tuleneva ohu üle Terviseamet talle laekuvate andmete alusel. Kui haridusasutuse piirkonnas on tuvastatud kohapealne COVID-19 levik, annab tegutsemissuuniseid Terviseamet, lähtudes piirkonna epidemioloogilisest olukorrast.
- ▶ Kui haridusasutuses on üle 10% õppijatel tuvastatud COVID-19, kaalub Terviseamet asutuse sulgemise vajadust.
- ▶ Sulgemine tähendab üldjuhul õppetöö jätkamist distantsilt. Terviseametil on lisaks haridusasutuste ajutisele sulgemisele õigus nõuda desinfektsiooni või puhastuse läbiviimist ning inimeste terviseuuringute korraldamist ja nakkushaiguse diagnoosimist.
- ▶ Sama seadus ütleb, et kooli pidaja võib ajutiselt sulgeda enda juhitava asutuse, kooskõlastades selle Terviseametiga.

Sellest tulenevalt: Kui võimlemiskoolis on üle 10% õppijatel tuvastatud COVID-19, kaalub kool, koostöös Terviseametiga kooli sulgemise vajadust.



STSENAARIUMID (roheline)

COVID-19 tõkestamisel lähtutakse hariduskoolidele esitatud nõuetest.

Kehtivad stsenaariumid- roheline, kollane, punane.

Stsenaariumite täpne kirjeldus on leitav: <http://www.piruet.ee/dokumendid/>

LÜHIDALT:

► Roheline stsenaarium

Viiruse levik on kontrolli all, lisanduvate nakatunute hulk ööpäevas on madal. Koolid on avatud, toimub tavapärane õppetöö. Järgitakse üldisi hügieenireegleid ja võimalusel hajutamise nõudeid

STSENAARIUMID (kollane)

► Kollane stsenaarium

Riigis on kehtestatud hädaolukord või on mitmeid piiranguid viiruse leviku tõkestamiseks. Koolid on avatud, kuid vajalik on kontaktõppes olevaid õpilasi hajutada nii, et kooli/klasside täituvus on kuni 50%.

Kontaktõpe on oluline tagada esmajärjekorras põhikooli I ja II astme õpilastele ning hariduslike erivajadustega õpilastele. Õpilaste füüsiliste kontaktide vähendamiseks on soovitatav korraldada õppetöö hajutatult (hajutatud koolipäeva algus, erinevatel aegadel vahetunnid, hajutatud söögivahetunnid, koduklassides õppimine, õuesõpe, e-õppe päevad jm).

STSENAARIUMID (punane)

► Punane stsenaarium

Riigis on kehtestatud eriolukord. Koolid on suletud ja õpilased on viidud distantsõppele, osaline kontaktõpe toimub vaid vajaduspõhiselt hariduslike erivajadustega õpilastele eelnevalt läbimõeldud kava ning kõiki osapooli puudutavate kokkulepetega.

Vastavalt olukorrale võib olla eri stsenaarium rakendamisel ülelinnaliselt või konkreetses asutuses või konkreetses rühmas.

COVID-19 lisamaterjalid

Vabariigi Valitsuse kõige ajakohasem info: <https://www.kriis.ee/et>
<https://www.kriis.ee/et/koroonaviiruse-abc>
<https://www.kriis.ee/et/haridus-kultuur-sport>

Hariduse valdkonna juhised: <https://www.kriis.ee/et/haridus-ja-distantsoppe-korraldus>

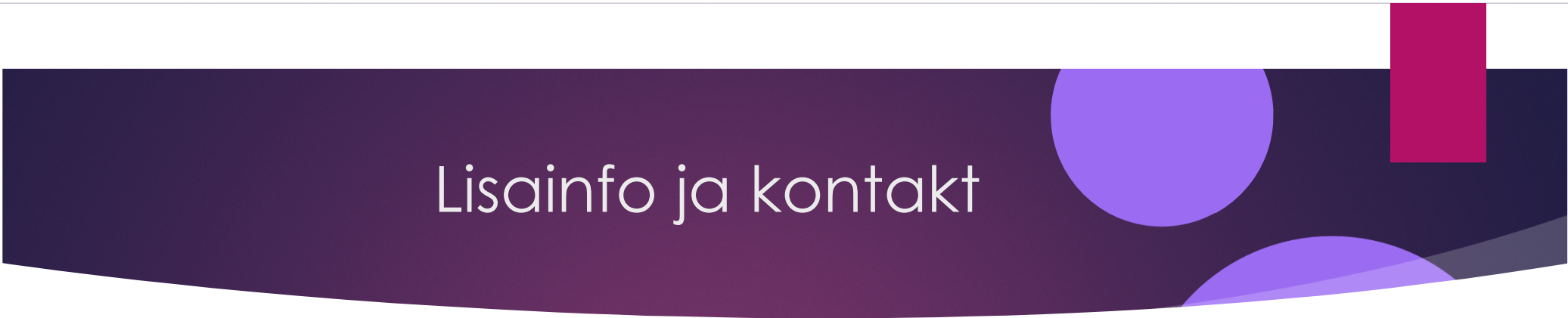
Kultuuri valdkonna juhised: <https://www.kriis.ee/et/kultuur-sport-ja-uritused>

Spordi valdkonna juhised: <https://www.kriis.ee/et/trennid-ja-huviringid>

Haridus- ja Noorteameti juhised koolidele: <https://www.hm.ee/et/koroona>
https://www.hm.ee/sites/default/files/htm_koolialgusepakett_a4_2020-2021_viimane.pdf

Terviseameti kõige ajakohasem info: <https://www.terviseamet.ee/et/uuskoroonaviirus>
Terviseameti juhised ja soovitused: <https://www.terviseamet.ee/et/COVID-19-trukised>

Terviseameti COVID-19 käitumissoovitused jaekaubandus- ja toidlustusettevõtetele:
https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/Nakkushaigused/Juhendid/COVID-19/juhis_jaekaubandus_toitlustus_11.06.20.pdf



Lisainfo ja kontakt

E-post: piruett@piruett.ee

Tel. 64 63 659

www.piruett.ee