

Miks vaktsineerida ennast COVID-19 vastu?

- **COVID-19 vastane vaktsineerimine on tõenäoliselt ainus jätkusuutlik lahendus COVID-19 haiguse leviku tõkestamiseks ning normaalse elukorralduse juurde tagasi pöördumiseks.** Iga inimese panus on oluline, et COVID-19 pandeemiat peatada.
- **Kõik Eestis saadavalolevad COVID-19 vaktsiinid on väga efektiivsed raske haigestumise vältimiseks.** Isegi kui mõni vaktsineeritud inimestest haigestub, põeb ta haiguse läbi kergemalt haiglasse sattumata.
- **COVID-19 vastase vaktsineerimise esimesed tulemused on näha ka Eestis –** tervishoiutöötajate seas on COVID-19 haigusesse haigestumine langenud. Sama kinnitab teiste riikide kogemus – nii Ühendkuningriigis kui Iisraelis on juba praeguseks raske haigestumine ja hospitaliseerimised vähenenud enam kui 80%.
- **Vaktsineerimine on ohutum kui COVID-19 haiguse läbipõdemine.** COVID-19 haiguse kulg on ettearvatu ja patsienditi erinev – teiste kaasuvate haiguste või kõrge ea tõttu võib haigus kulgeda väga raskelt. COVID-19 haiguse läbipõdemisel jäävad paljudele pikaajalised tüsistused. See haigus ei ole vaid eakate haigus ning haiglaravile sattuvad üha nooremad inimesed.
- Praeguseks teada olevate andmete ja varasemate teadmiste põhjal võime eeldada, et **COVID-19 vaktsiinid kaitsevad ka viiruse edasikandumise eest** – täpselt kui hästi ja efektiivselt, saame teada aja jooksul, sest uuringud käivad.
- **Ennast vaktsineerides kaitseme ka neid, kes ise end kaitsta ei saa.** Meie hulgas on ka inimesi, kes oma tervises seisundi tõttu ennast vaktsineerida ei saa.
- Praeguseks on uuringutest kindlad andmed, et **vaktsineerimisjärgne immuunsus kestab vähemalt 6 kuud**, kuid võime eeldada, et immuunkaitse kestab siiski palju kauem. Uuringud immuunvastuse kestuse selgitamiseks alles käivad ja andmeid koguneb ajaga juurde.
- **Vaktsineerimine annab järk-järgult piirangutele leevendust.** Vaktsineerimiskuuri läbinud inimene ei pea lähikontaktina või reisilt tulles Eesti riigipiiri ületades isolatsiooni jääma järgneva 6 kuu jooksul pärast vaktsiinikuuri saamist. Kui saame rohkem andmeid, on võimalik, et isolatsioonivabastuse aeg pikeneb veelgi.
- **Vaktsineerimine vähendab koormust tervishoiusektorile, mis võimaldab taastada haiglates plaanilise ravi mahtu.**

Millised COVID-19 vaktsiinid on Eestis kättesaadavad? Kas ma saan vaktsiini valida?

Eestis on kasutusel Euroopa müügiloaga vaktsiinid (vt www.vaktsineeri.ee/covid19). COVID-19 vaktsiinid on kõik ühtviisi ohutud, efektiivsed ja kvaliteetsed. Enne müügiloa andmist hindavad Euroopa Ravimiameti eksperdid vaktsiinide kliiniliste uuringute tulemusi. Vaatamata kiirendatud müügiloa taotlemise protsessile ei ole COVID-19 vaktsiinide puhul efektiivsuse ja ohutuse osas järeleandmisi tehtud. Uuringud, sh vaktsiinide ohutuse seire, jätkuvad kõigi COVID-19 vaktsiinide puhul ka pärast müügiloa saamist.

Esimesel poolaastal on Eestisse jõudvad COVID-19 vaktsiinide kogused piiratud ning seetõttu inimene ise vaktsiini valida ei saa. Kõik COVID-19 vaktsiinid kaitsevad väga hästi raske COVID-19 haiguse eest. Andmeid vaktsiinide efektiivsuse ja ohutuse kohta erinevas vanuses ning erinevate kaasuvate haiguste ja seisunditega inimestel laekub pidevalt juurde. Seni ei ole vaktsiinide kliinilisi uuringuid tehtud lastel ning seetõttu lapsi praegu COVID-19 vastu ei vaktsineerita.

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. Kõrvaltoimeid ei esine siiski kõigil inimestel. Kui kõrvaltoimed esinevad võivad need olla häirivad ja põhjustada ajutist ebamugavust,

kuid enamasti on need kerged ja iseparanevad. Tõsiseid kõrvaltoimeid esineb väga harva.

Tüüpilisemad kerged kõrvaltoimed, mida COVID-19 vaktsiinide puhul võib esineda on: süstekoha valu ja turse, peavalu, palavik, halb enesetunne, iiveldus, lihasvalu, liigesvalu. Kõik teadaolevad vaktsiiniga seostatavad kõrvaltoimed on kirjas vaksiini pakendi infolehes. **Tõsiseks kõrvaltoimeks loetakse allergilisi (ülitundlikkus) reaktsioone**, mis tekivad väga harva. Selleks puhuks on vaktsineerijal alati olemas vajalikud esmaabivahendid. Allergiline reaktsioon tekib üldjuhul lühikese aja jooksul pärast vaktsineerimist. Seetõttu tuleb jääda pärast vaktsiinisisust saamist veel **vähemalt 15 minutiks tervishoiutöötaja jälgimise alla**. Arvestada tuleb sellega, et COVID-19 vaktsiinid võivad sõltuvalt vaktsiinist kas pärast esimest või teist doosi tekitada immuunsüsteemi vastusena vaktsiinile üldnähte ja süstekoha reaktsioone. Immuunsüsteemi aktiveerumise nähtudena tekivad **sagedasemad kõrvaltoimed, nt palavik, liigesvalu, halb enesetunne** kuni paar-kolm päeva pärast vaktsineerimist. Üldjuhul mööduvad need sümptomid paari päeva jooksul. Juhul, kui tunnete ennast halvasti kauem kui kolm päeva ja vajate nõu, võtke ühendust oma perearstiga või helistage perearsti nõuandeliinile numbril 1220. Kõiki terviseprobleeme ravitakse parimal moel sõltumata sellest, kas need on vaktsiiniga seotud kõrvaltoimed või muud tervisenähud. Juhul, **kui kahtlustate endal COVID-19 vaksiini kõrvaltoimet**, teavitage sellest kindlasti oma perearsti või vaktsineerijat. Kõigil tervishoiutöötajatel on kohustus Ravimiametit COVID-19 vaktsiinide kõrvaltoimetest teavitada. Samuti võite Ravimiametile ka ise tekkinud kõrvalnähtudest teada anda ravimiameti veebilehel oleva vormi kaudu: www.ravimiamet.ee → Teata kõrvaltoimest.

Millistel juhtudel on COVID-19 vaktsineerimine inimesele vastunäidustatud?

Enne vaktsineerimist teeb vaktsineerija kindlaks vaktsineerimise võimalikud ajutised või püsivad vastunäidustused. Vaktsineerimine tuleks edasi lükata ägeda palavikuga kulgeva haiguse korral või siis, kui inimene parajasti põeb COVID-19 haigust või on olnud COVID-19 positiivse inimesega lähikontaktis.

Kes saavad ennast COVID-19 vastu vaktsineerida ja millal?

COVID-19 vaktsineerimise võimalus avatakse 2021. aastal tasuta kõigile Eesti elanikele, sh ravikindlustuseta inimestele. Vaktsineerimise täpne aeg sõltub Eestisse jõudvatest vaktsiinikogustest. Vaktsineerimine on vabatahtlik.

Esimesel poolaastal on Eestisse jõudvad vaktsiinikogused veel piiratud. Seetõttu võimaldatakse COVID-19 vastast vaktsineerimist elanikele järk-järgult alustades inimestest, kes peavad tagama tervishoiu- ja hoolekandeteenuste toimivuse, kes on oma kõrge ea või terviseseisundi tõttu COVID-19 haigusest eriti ohustatud või kes tagavad ühiskonna jaoks kriitiliste teenuste toimepidevuse. Niipea kui vaktsiinikogused seda lubavad, avatakse vaktsineerimise võimalus kõigile soovijatele. Praeguste tarnekoguste prognoosi järgi saab see võimalikuks kõige varem maikuust alates.

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

Kuna COVID-19 haiguse läbipõdemine ei pruugi anda vaktsineerimiskuuuri läbimisega võrreldavat immuunkaitset, siis tuleks COVID-19 haiguse läbipõdenuid vaktsineerida 1 doosiga kuue kuu jooksul pärast tervenemist.

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

COVID-19 lähikontaktsete puhul tuleks oodata enne vaktsineerimist ära lähikontaktse perioodi lõpp.

NB!

- COVID-19 haiguse läbipõdemine või antikehade olemasolu ei ole vaksineerimise vastunäidustus.
- COVID-19 vaksineerimine ei tekita PCR positiivsust.
- COVID-19 vaktsiinide kasutamise kogemused rasedatel on piiratud ning seetõttu võib neid kasutada raseduse ajal vaid juhul, mil võimalik kasu ületab potentsiaalsed riskid emale ja lootele. Uuringud ei ole siiski näidanud otsest või kaudset kahjulikku toimet rasedusele, loote arengule, sünnitusele ega sünnijärgsele arengule. Kui olete saanud vaktsiini raseduse ajal, siis andke sellest arstile teada. Arst informeerib sellest vaktsiini müügiloa hoidjat ning kogutavad andmed aitavad täpsustada vaktsiinide ohutusprofiili rasedatel.

Kas ma pean pärast vaksineerimist endiselt piiranguid järgima?

COVID-19 vaksineerimiskuuri läbinud inimene ei pea lähikontaktisena või reisilt tulles Eesti riigipiiri ületades isolatsiooni jääma järgneva 6 kuu jooksul pärast kuuri läbimist. Kui saame rohkem andmeid, on võimalik, et isolatsioonivabastuse aeg pikeneb veelgi.

Samas on oluline, et ka vaksineeritud inimesed kannaksid maski, hoiaksid distantsi ja järgiksid muid nakkusohutuse meetmeid (kätepesu ja hingamisteede hügieen jne), mis ühiskonnas kehtivad. Sellega tagame epideemia tingimustes maksimaalse ohutuse ja kaitse nii endale kui ka meid ümbritsevatele inimestele.

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 haigusrisiki alusel jagatud kuude rühma (vt [Eesti COVID-19 vaksineerimise plaan](#)). Vaksineerijaks on üldjuhul inimese perearst. Veebruaris alustati üle 80-aastaste riskirühma vaksineerimisega, kuid piiratud vaktsiinikoguste tõttu ei ole praegu veel kõik üle 80-aastased inimesed vaksineerimise võimalust saanud. Järk-järgult liigutakse vaksineerimise võimaldamisega gruppide kaupa edasi. Vaksineerimiseks võtab ühendust Teie perearst ning lepib kokku vaksineerimise aja. Nooremad riskirühma kuuluvad inimesed saavad järjekorra nendeni jõudes elektroonse teavituse ka oma eesti.ee e-posti aadressile ning samuti teavituse riskirühma kuulumise kohta. Juhul, kui perearstikeskuses on võimalik ka elektroonselt aegu broneerida, teavitatakse sellest võimalusest ette. Soovi korral võite oma perearstile märku anda, et olete valmis ka lühikese etteteatamise ajaga vaksineerimisele tulema, kui keegi peaks ootamatult oma ajast loobuma.

Teavitage oma perearstikeskust esimesel võimalusel, kui selgub, et Te ei saa kokku lepitud ajal vaksineerimisele minna.

Olen haridustöötaja, politseinik, päästja vm eesliinitöötaja

Vaksineerimise võimaluse avanemisest teavitab Teid tööandja, kelle kaudu lepitakse vaksineeriva asutusega kokku vaksineerimise korraldus, sh koht ja aeg. Vaksineerimine toimub kas kohalikus haiglas, töökohal, perearstikeskuses või kokkuleppel mõne teise tervishoiuteenuse osutajaga. Registreeruge vaksineerimisele vaid siis, kui teil on kindel soov end vaksineerida. Andke esimesel võimalusel teada, kui olete oma otsust muutnud või mingil põhjusel vaksineerimisele minna ei saa.

Ei kuulu ülalnimetatud 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. Soovi korral võite oma perearstile märku anda, et olete valmis ka

lühikese etteteatamise ajaga vaktsineerimisele tulema, kui keegi peaks ootamatult oma ajast loobuma.

Mida meeles pidada enne vaktsineerimist ja pärast?

Enne:

- Minge vaktsineerima kindlasti õigeaegselt ning andke esimesel võimalusel teada, kui te ei saa kokkulepitud ajal vaktsineerimisele minna. Nii on võimalik vältida dooside raiskumist ja leida Teie asemele teine vaktsiinisoovija;
- Vaktsineerima minnes kandke maski ja järgige teisi nakkusohutuse nõudeid, hajutatust jne.
- Vaktsineerimise info kantakse digilukku. Soovi korral võite kaasa võtta kollase immuniseerimispassi.

Pärast:

- Pärast vaktsineerimist tuleb jääda 15 minutiks tervishoiutöötaja jälgimisele;
- Pärast vaktsineerimist võivad esineda kõrvaltoimed. Need on mööduvad, ent võivad olla häirivad. Enne vaktsineerimist peaksite tutvuma vaktsiini infolehega, et võimalikud reaktsioonid oleks tuttavad ja ei tuleks üllatusena. Need reaktsioonid on vajadusel leevendatavad valuvaigisti või paikse külma kompressiga. Nähud mööduvad üldjuhul paari päevaga. Palaviku, oksendamise, tasakaaluhäirete vm üldnähtude korral tuleks puhata ja hoiduda järskudest liigutustest. Vererõhu langus järsul püsti tõusmisel võib põhjustada minestamist ja kukkudes võib inimene ennast vigastada.
- Juhul, kui tunnete ennast pärast vaktsineerimist halvasti ja vajate tervisealast nõu, võtke ühendust oma perearstiga või helistage 1220.
- Kõrvaltoimetest võite ise Raviametit teavitada www.raviamet.ee → Teata kõrvaltoimest (kuid öelge seda arstile, et teatist ei saadetaks topelt)
- Esimest süsti saades antakse teile vaktsiini pakendi infoleht, kuhu märgitakse teise doosi manustamise aeg. Teise doosi manustamise aja kohta tuleb Teile ka elektroonne meeldetuletus eesti.ee kaudu kas e-kirja või SMS sõnumina.

Kust leida infot, kui mul on küsimusi?

- riigiinfo telefonilt 1247
- perearsti nõuandeliinilt 1220
- vaktsineeri.ee/covid19
- kkk.kriis.ee
- terviseamet.ee
- oma perearstilt