



TARTU ÜLIKOOL

TERVISEKASSA 

# Äge hingamisteede infektsioon

Eesti patsiendijuhend

PJ-B/88.1-2026



Trükise koostamist on rahastanud Tervisekassa. Tasuta jagamiseks. Materjali reprodutseerimine levitamise eesmärgil ei ole ilma Tervisekassa nõusolekuta lubatud.

©Tervisekassa 2026

Liivalaia tn 36, 10132 Tallinn

[www.ravijuhend.ee](http://www.ravijuhend.ee), [www.tervisekassa.ee](http://www.tervisekassa.ee)

[info@tervisekassa.ee](mailto:info@tervisekassa.ee)

ISBN 978-9916-747-73-5

ISBN 978-9916-747-74-2 (pdf)

Soovituslik viitamine: Äge hingamisteede infektsioon.  
Patsiendijuhend PJ-B/88.1-2026. Tervisekassa. 2026

# Sisukord

Mida kasutada koduseks raviks?	4
Täiskasvanud	5
Lapsed	6
Millal pöörduda perearstile või helistada perearsti nõuandelefonil 1220?	7
Millal pöörduda EMO-sse?	8
Kuidas hingamisteede infektsioone ennetada?	8
Kasutatud materjalid	9

Hingamisteede infektsioone põhjustavad enamasti erinevad viirused. Viirushaigused on isemööduvad, taanduvad aja jooksul ja ei vaja antibiootikumravi.

Sagedasemad haigustunnused on:

- ninakinnisus
- nohu (selge, vesise või mädase sekreedi eritus ninast)
- kurguvalu
- köha
- palavik
- väsimus
- isutus
- lihasvalu
- peavalu



**Ära võta antibiootikume<sup>1</sup>, kui arst pole neid vajalikuks pidanud!**

## Mida kasutada koduseks raviks?

- Jää lasteaiast/koolist/töölt koju ja väldi kontakti teiste inimestega.
- Tuuluta tube.
- Puhka ja tarbi rohkelt vedelikke.

<sup>1</sup> Antibiootikumid on ravimid, mida kasutatakse bakterite põhjustatud haiguste raviks. Need ei toimi viiruste põhjustatud haiguste (nt gripp ja külmetushaigused) korral.

- Ninakinnisuse ja/või nohu korral loputa nina soolalahusega (füsioloogiline lahus või apteegis müügil olevad hüpertoonilise soolalahuse ninaspreid).
- Nina limaskesta turse alandamiseks võid kasutada apteegis müüdavaid ravimeid (nt turset alandavad ninaspreid või tabletid).
- Kurguvalu leevendamiseks võid kasutada apteegis müüdavaid kurku pihustatavaid preparaate ja imemistablette.
- Köha leevendamiseks tee inhalatsioone (ravimi või auru sissehingamine), kasutades füsioloogilist lahust (NaCl 0,9%).
  - Üle 12 kuu vanustel lastel ja täiskasvanutel võib köha leevendamiseks kasutada lisaks leebeid rahvameditsiini vahendeid (nt ravimtaimede baasil tehtud köhasiirup, ravimtee, mesi).
- Valu (nt peavalu, kõrvavalu) ja/või palaviku korral kasuta vajadusel ravimeid (paratsetamool, ibuprofeen).
  - Ravimi toime algab tavaliselt 30–60 minuti jooksul.
  - Kui palavik või valu ei leevene, järgi ravimi infolehel toodud annustamissoovitusi; ära ületa maksimaalset ööpäevast annust.
  - Ravimeid võib kasutada seni, kuni sümptomid püsivad.

## TÄISKASVANUD

Ühekordne annus	Sagedus	Maksimaalne ööpäevane annus
<b>Paratsetamool</b>		
500–1000 mg	4–6 tunni tagant	4000 mg

Ühekordne annus	Sagedus	Maksimaalne ööpäevane annus
<b>Ibuprofeen</b>		
200–400 mg	4–6 tunni tagant	1200 mg

## LAPSED

Paratsetamooli ühekordne annus on 10–15 mg/kg, maksimaalne koguan-  
nusus ööpäevas on 60 mg/kg.

Lapse kehakaal	Ühekordne annus	Sagedus	Maksimaalne ööpäevane annus
<b>Paratsetamool</b>			
3–5 kg (0–3-kuused imikud)	40 mg	4–6 tunni tagant	200 mg
5,5–8 kg (4–11-kuused imikud)	80 mg	4–6 tunni tagant	300 mg
8,5–10,5 kg (1–2-aastased imikud/ lapsed)	120 mg	4–6 tunni tagant	500 mg
11–16 kg (2–3-aastased lapsed)	160 mg	4–6 tunni tagant	600 mg
16,5–21,5 kg (4–5-aastased lapsed)	240 mg	4–6 tunni tagant	1000 mg
22–27 kg (6–8-aastased lapsed)	320 mg	4–6 tunni tagant	1200 mg
27,5–32 kg (9–10-aastased lapsed)	400 mg	4–6 tunni tagant	1500 mg
32,5–40 kg (11–12-aastased lapsed)	480 mg	4–6 tunni tagant	2000 mg
> 40 kg (> 12 aastased lapsed)	500 mg	4–6 tunni tagant	3000 mg

## LAPSED

Ibuprofeeni ühekordne annus on 7–10 mg/kg. Maksimaalne lubatud koguanus ööpäevas on 30 mg/kg.

Lapse kehakaal	Ühekordne annus	Sagedus	Maksimaalne ööpäevane annus
<b>Ibuprofeen</b>			
5–6 kg (6–8-kuused imikud)	50 mg	6–8 tunni tagant	150 mg
7–9 kg (9–12-kuused imikud)	50 mg	6–8 tunni tagant	200 mg
10–15 kg (1–3-aastased imikud/ lapsed)	100 mg	6–8 tunni tagant	300 mg
16–20 kg (4–6-aastased lapsed)	150 mg	6–8 tunni tagant	450 mg
21–29 kg (7–9-aastased lapsed)	200 mg	6–8 tunni tagant	600 mg
30–40 kg (10–12 aastased lapsed)	300 mg	6–8 tunni tagant	900 mg
> 40 kg (> 12 aastased lapsed)	400 mg	6–8 tunni tagant	1200 mg

Apteegi käsimüügis pakutavad nohu ja kurguvalu ravimid leevendavad haigustunnuseid, kuid ei kiirenda haigusest paranemist.

### Millal pöörduda perearstile või helistada perearsti nõuandetelefonil 1220?

- Palavik on püsinud üle kolme päeva  $\geq 38,5$  °C.
- Nohu või ninakinnisus on kestnud kauem kui 10 päeva.
- Krooniline haigus ägeneb ägeda infektsioonhaiguse foonil.



## Millal pöörduda EMO-sse?

- Püsiv  $\geq 38,5$  °C palavik ei allu palavikualandajatele.
- Alla 3-kuusel lapsel on palavik  $> 38$  °C.
- Väikelaps keeldub joogist, urineerib vähe ( $\leq 3$  korda viimase 24 tunni jooksul).
- Esineb hingeldus, õhupuudus, hingamisraskus vilistava väljahingamisega.
- Esineb üldseisundi häire (nt suur nõrkus/jõuetus või loidus, minestamine, letargia) sõltumata palaviku kestusest.



## Kuidas hingamisteede infektsioone ennetada?

- Välti kokkupuudet viirushaiguse haigustunnus(t)ega inimesega.
- Tuuluta tube.
- Pese käsi.
- Vaksineeri ennast gripi vastu (vanusest  $\geq 6$  kuud).
- Kui kuulud riskirühma<sup>2</sup>, vaksineeri ennast COVID-19 ja pneumokokknakkuse vastu.
- Kui kuulud riskirühma<sup>2</sup>, kaalu vaksineerimist respiratoor-süntsüüaalviiruse (RSV) vastu.



<sup>2</sup> Kontrolli oma riskirühma kuulumist terviseportaalist või Tervisekassa kodulehelt (<https://tervisekassa.ee/inimesele/haiguste-ennetus/vaksineerimine>); lisainfo saad oma perearstikeskusest.

## Kasutatud materjalid

1. Centers for Disease Control and Prevention. Manage Common Cold. CDC; 2024. Kättesaadav: <https://www.cdc.gov/common-cold/treatment/index.html>
2. Eesti Perearstide Selts, Eesti Erakorralise Meditsiini Arstide Selts. Perearst vs EMO (laps). EPS; 2025.
3. Eesti Perearstide Selts, Eesti Erakorralise Meditsiini Arstide Selts. Perearst vs EMO (täiskasvanud). EPS; 2025.
4. Eesti Perearstide Selts, Tervisekassa, Sotsiaalministeerium. Kodused ravivõtted viirushaiguste leevendamiseks. Eesti Perearstide Selts; 2023. Kättesaadav: [Kodused ravivõtted viirushaiguste leevendamiseks | Tervisekassa](#)
5. Eesti Proviisorapteekide Liit, Eesti Perearstide Selts, Ravimiamet. Soovitused lastel palaviku alandamiseks ja valu raviks. Ravimiamet; 2022. Kättesaadav: [EPALi, EPSi ja Ravimiameti soovitused lastel palaviku alandamiseks ja valu raviks | Ravimiamet](#)
6. Medscape. Pediatric Acetaminophen Dosing. Medscape; 2024. Kättesaadav: [Pediatric Acetaminophen Dosing: Pediatric Acetaminophen Dosing](#)
7. Oduwole O, Udoh EE, Oyo-Ita A, Meremikwu MM. Honey for acute cough in children. Cochrane Database Syst Rev. 2018;4(4):CD007094.
8. Pappas DE. Patient education: The common cold in children (Beyond the Basics). UpToDate; 2024. Kättesaadav: [https://www.uptodate.com/contents/the-common-cold-in-children-beyond-the-basics?topicRef=4014&source=see\\_link](https://www.uptodate.com/contents/the-common-cold-in-children-beyond-the-basics?topicRef=4014&source=see_link)
9. [www.vaktsineeri.ee](http://www.vaktsineeri.ee)

