

## Lisa 1. Kätehügieen

Tervishoiuasutuse/hooldekodu töötaja käed võivad saastuda mikroorganismidega pärast lähikokkupuudet patsiendi või tema lähiümbrusega, keskkonnaga või ka teise tervishoiuasutuse/hooldekodu töötajaga.

Kätehügieeni tegemine on vajalik selleks, et vähendada mikroorganismide ülekandumist.

**Kätehügieen** hõlmab kätepesu, käte antiseptikat ning küünte ja kätenaha hooldust.

**Kätepesu** on käte pesemine seebiga, mis kantakse voolava vee all niisutatud nahale.

**Kirurgiline kätepesu** on käte, randmete ja küünarvarte pesemine seebiga, mis kantakse voolava vee all niisutatud nahale.

**Käte antiseptika** on käte töötlemine antiseptikumiga, mis kantakse kuivadele kätele ja mida kasutatakse mikroorganismide hulga vähendamiseks kätel.

**Kirurgiline käte antiseptika** on käte, randmete ja küünarvarte töötlemine antiseptikumiga, mis kantakse kuivadele kätele.

**Kätehooldus** on kätenaha hooldamine hooldusvahendiga (nt kreem), mis soodustab naha kaitsemehhanismide säilimist.

WHO on loonud juhendi „**Viis momenti kätehügieeniks**“, mis kirjeldab miinimumnõudeid kätehügieeni kohta.



Allikas: WHO 2009

Lisaks eeltoodule on kätehügieeni tegemine vajalik järgmistes olukordades.

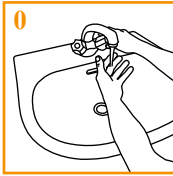
Enne	Pärast
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tööga alustamist/töölt lahkumist</li><li>• Söömist*</li><li>• Kliinilises alas oleva klaviatuuri, tahvli või telefoni kasutamist</li><li>• Kinnaste kättepanekut</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Käte nähtavat määrdumist*</li><li>• Tualetis käimist*</li><li>• Kliinilises alas oleva arvuti, tahvli või telefoni kasutamist</li><li>• Puhangute ajal patsiendi alas viibimist</li><li>• Kinnaste eemaldamist</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kontakti pesu/varustuse/jäätmetega</li><li>• Nina nuuskamist, aevastamist ja köhimist*</li><li>• Suitsetamist</li></ul>
Enne kontakti patsiendiga	Pärast kontakti patsiendi/kliendiga, eriti nende patsientide/klientidega, kelle puhul kehtivad isolatsiooninõuded
	Pärast käte kontakti patsiendi/kliendi lähimbrusega
	Pärast tarvikute, pindade, patsiendi esemete puudutamist (nagu meditsiiniline varustus, patsienti/klienti ümbritsevad asjad)

\* Lisaks käte antiseptikale on vajalik kätepesu.

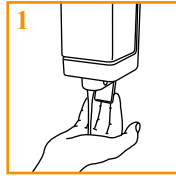
Allikas:

*Australian Guidelines for the Prevention and Control of Infection in Healthcare (2019)*

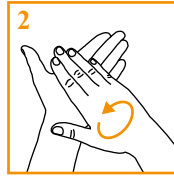
# KUIDAS PESTA KÄSI?



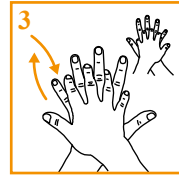
0. Tee käed ja randmed voolava vee all korralikult märjaks.



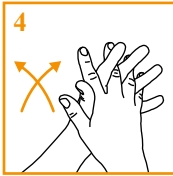
1. Doseeri seepi piisavas koguses.



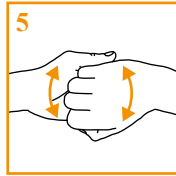
2. Hõõru peopesi vastamisi.



3. Hõõru parema käega vasaku käe selga, sõrmed vaheliti. Korda teise käega.



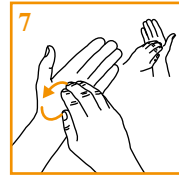
4. Hõõru peopesi vastamisi harali sõrmedega.



5. Hõõru parema käe peopesas vasaku käe sõrmede pealispindu. Korda sama teise käega.



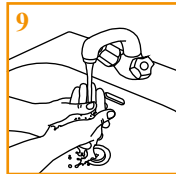
6. Hõõru parema käega ringjaid liigutusi tehes vasaku käe põialt. Korda sama teise käega.



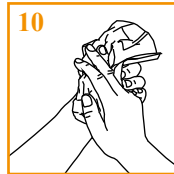
7. Hõõru ringiate liigutustega parema käe sõrmeotsi vasakus peopesas. Korda sama teise käega.



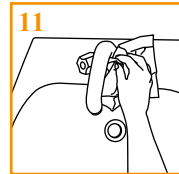
8. Käte hõõrumine vee ja seebiga kestab 20 sekundit.



9. Loputa käed veega.



10. Kuivata käed hoolikalt ühekordse paberrätikuga.




11. Sulge veekraan paberrätikuga.

Allikas: Terviseamet

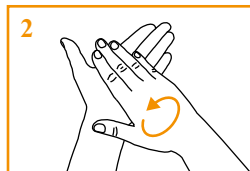
# KUIDAS TEHA KÄTE ANTISEPTIKAT?

Nähtavalt mustad käed pese enne antiseptikat vee ja seebiga.

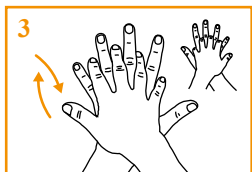
 Protseduuri kestus: 20 sek



1a Kanna piisav hulk antiseptikumi kätele.



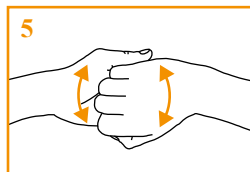
2 Hõõru peopesi vastamisi.



3 Hõõru parema käega vasaku käe selga, sõrmed vaheliti. Korda teise käega.



4 Hõõru peopesi vastamisi harali sõrmedega.



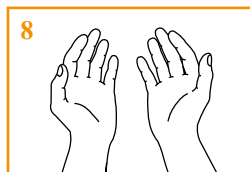
5 Hõõru parema käe peopesas vasaku käe sõrmede pealispindu. Korda sama teise käega.



6 Hõõru parema käega ringjaid liigutusi tehes vasaku käe põialt. Korda sama teise käega.



7 Hõõru ringjate liigutustega parema käe sõrmeotsi vasakus peopesas. Korda sama teise käega.



8 Kogu käte antiseptika protseduuri kestus on 20 sekundit. Pärast protseduuri on käed puhtad.

Allikas: Terviseamet

## Kõhimise ja aevastamise etikett

### Kõhides või aevastades:

- pööra pea teistest eemale;
- kata nina ja suu pabertaskurätikuga;
- pane pabertaskurätik pärast kasutamist kohe prügikasti;
- kata suu ja nina käsivarrega, kui taskurätikut ei ole käepärast;
- pese käed ja seejärel kasuta käte antiseptikumi, kui aevastad või köhid kätele.



Pööra pea teistest eemale.



Kata nina ja suu pabertaskurätikuga.



Viska pabertaskurätik pärast kasutamist kohe prügikasti.



Kui taskurätikut ei ole käepärast, kata suu ja nina käsivarrega.



Kui aevastad või köhid kätele, pese käed ja kasuta seejärel käte antiseptikumi.