

Lisa 1. Kätehügieen

Tervishoiuasutuse-/hooldekodutöötaja käed võivad saastuda mikroorganismidega pärast lähikokkupuudet patsiendi või tema lähiümbrusega, keskkonnaga või ka teiste tervishoiuasutuse-/hooldekodutöötajatega.

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 eelnevalt voolava vee all niisutatud nahale.

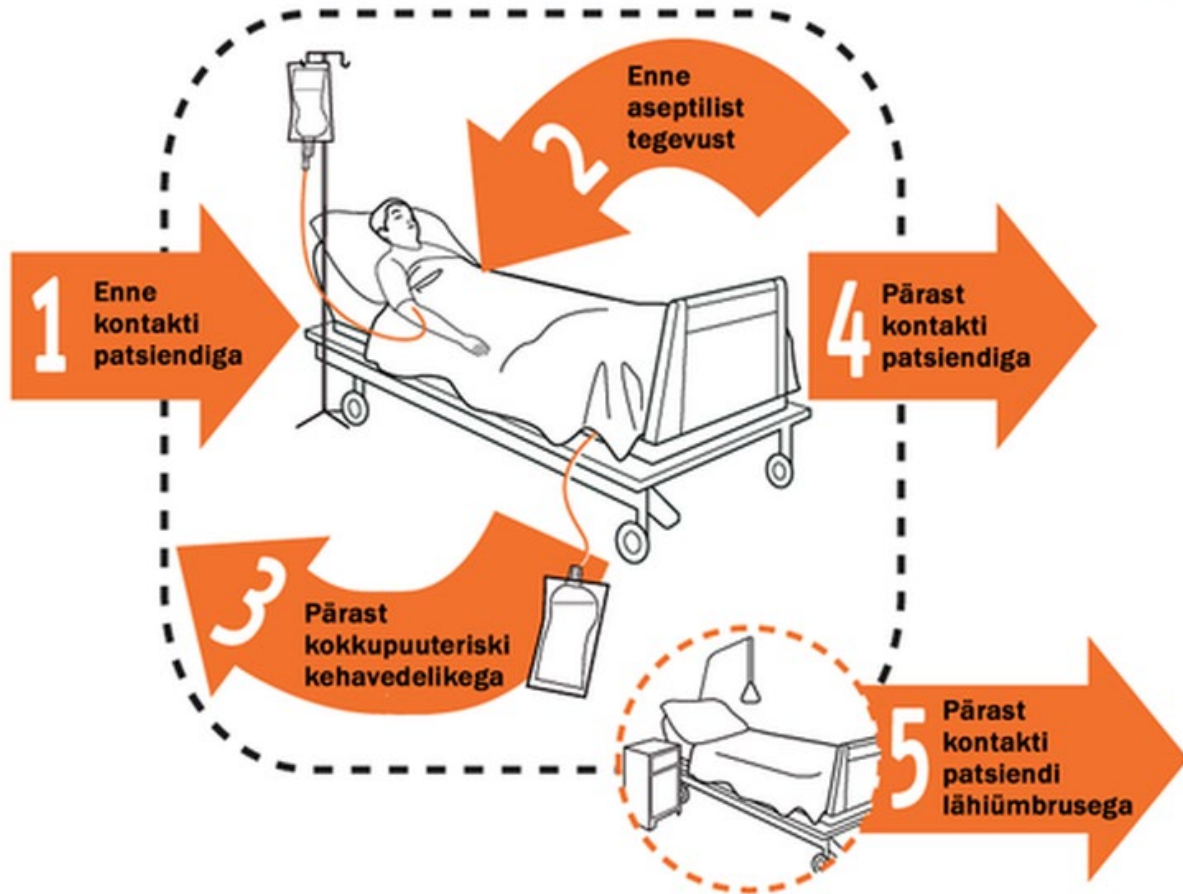
Kirurgiline kätepesu on käte, randmete ja küünarvarte pesemine seebiga, mis kantakse eelnevalt voolava vee all niisutatud nahale.

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.

Käte hooldus on kätenaha hooldamine hooldusvahendiga (nt kreem), mis soodustab naha kaitsemehhanismide säilimist.

WHO on loonud „5 momenti kätehügieeniks“, mis kirjeldab miinimumnõudeid, millal kätehügieeni kindlasti teha tuleb:



Allikas: WHO 2009

Lisaks eeltoodule on kätehügieeni tegemine vajalik järgnevides olukordades:

Enne	Pärast
<ul style="list-style-type: none"> • Enne tööga alustamist/töölt lahkumist • Enne söömist* • Enne kliinilises alas oleva klaviatuuri, tahvli või telefoni kasutamist • Enne kinnaste kätte panekut 	<ul style="list-style-type: none"> • Käte nähtavat määrdumist* • Tualetis käimist* • Pärast kliinilises alas oleva arvuti, tahvli või telefoni kasutamist • Puhangute ajal pärast patsiendi alas viibimist • Pärast kinnaste eemaldamist • Pärast kontakti pesu/varustuse/jäätmetega • Pärast nina nuuskamist, aevastamist ja köhimist* • Pärast suitsetamist
Enne patsiendi/kliendi puudutamist	Pärast patsiendi/kliendi puudutamist
Enne kontakti patsiendiga	Pärast kontakti patsiendi/kliendiga, eriti patsientide/klientide puhul, kes on isolatsioonipalates või kelle puhul kehtivad isolatsiooni nõuded
	Pärast käte kontakti patsiendi/kliendi lähiümbrusega

	<ul style="list-style-type: none">• Tarvikute, pindade, patsiendi esemete puudutamist (nagu meditsiiniline varustus, patsienti/klienti ümbritsevad asjad)
--	---

*Vajalik on kätepesu lisaks käteantiseptikale.

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

Kuidas pesta käsi?

KÄTE PESEMISE TEHNIKA



Protseduuri kestvus: 40-60 sek



0. Tee käed ja randmed voolava vee all korralikult märjaks



1. Doseeri seepi piisavas koguses



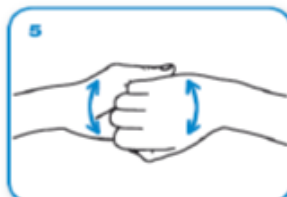
2. Hõõru peopesi vastamisi



3. Hõõru parema käega vasaku käe selga nii, et ka sõrmed üksteisega kontaktis oleksid. Korda sama teise käega



4. Hõõru peopesi vastamisi harali sõrmedega



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



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



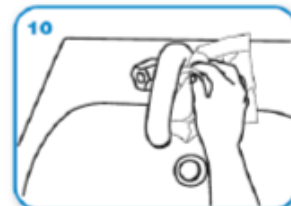
7. Hõõru ringjate liigutustega parema käe sõrmeotsi vasakus peepes. Korda sama teise käega



8. Loputa käed veega



9. Kuivata käed hoolikalt ühekordse paberkäterätikuga



10. Sulge veekraan paberrätikuga




11. Kogu käte pesemise protseduuri kestvus on 40-60 sekundit, mille järgselt on käed puhtad

Kuidas teha käte antiseptikat?

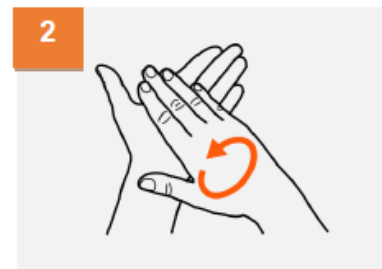
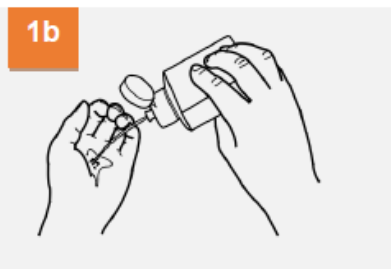
Käte antiseptika

Nähtavalt mustad käed tuleb enne antiseptikat pesta vee ja seebiga

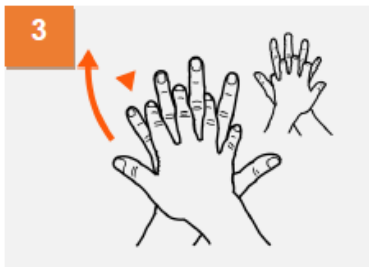
 **Protseduuri kestus: 20-30 sekundit**



Kanna piisav hulk antiseptikumi kätele;



Hõõru peopesi vastamisi



Hõõru parema käega vasaku käe selga nii, et ka sõrmed üksteisega kontaktis oleksid. Korda sama teise käega.



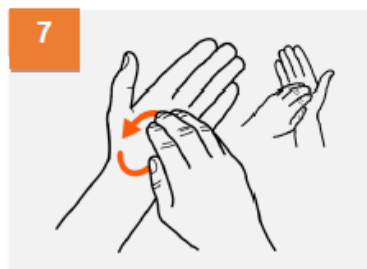
Hõõru peopesi vastamisi harali sõrmedega.



Hõõru parema käe peopesas vasaku käe sõrmede pealispidu. Korda sama teise käega.



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



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



Kogu käte pesemise protseduuri kestus on 40-60 sekundit, mille järgselt on käed puhtad.

Allikas: Terviseamet

Kõhimise ja aevastamise etikett

Kõhides või aevastades:

- pöörake oma pea teistest eemale
- katke nina ja suu pabertaskurätikuga
- pange pabertaskurätik pärast kasutamist kohe prügikasti
- kui taskurätikut ei ole käepärast, siis katke aevastades või kõhides suu ja nina käsivarrega
- kui Te aevastate või kõhite kätele, peske käed ja seejärel kasutage käte antiseptikumi