



TARTU ÜLIKOOL

TERVISEKASSA 

# Kuidas vältida haigus- tekitajate levikut?

Eesti patsiendijuhend

PJ-Z/84.1-2025



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

©Tervisekassa 2025

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 978-9916-747-29-2

ISBN 978-9916-747-30-8 (pdf)

Soovituslik viitamine: Kuidas vältida haigustekitajate levikut?  
Patsiendijuhend PJ-Z/84.1-2025. Tervisekassa. 2025

# Sisukord

Kuidas vältida haigustekitajate levikut?	4
Käte antiseptika	5
Kätepesu tehnika	6
Kõhimise ja aevastamise etikett	7
Maski kasutamine	8
Kasutatud materjalid	10

# Kuidas vältida haigustekitajate levikut?

Mikroobid satuvad meie kätele näiteks kokkupuutel pindadega, nuuskamisel, aevastamisel, köhimisel ja nina, suu või haavade puudutamisel. Kui hoiame kätehügieeni, järgime köhaetiketti (vt lk 7) ja kasutame maski, takistame võimalike haigustekitajate levikut iseendale, teistele ja ümbritsevatele pindadele.

## Kätehügieen

Kätehügieen on lihtne viis vähendada haigustekitajate levikut (nt gripiviirus, koroonaviirus).

Kätehügieeni võimalusteks on:

- käte pesemine vee ja seebiga;
- käte hõõrumine käte antiseptikumiga (käte antiseptika).

Käte **antiseptikum** on alkoholi sisaldav aine, mida kasutatakse mikroorganismide hulga vähendamiseks kätel.

## Pese käsi seebi ja veega, kui

- käed on nähtavalt määrduvad;
- hakkad sööma või toitma;
- nuuskad, aevastad või köhid;
- küllastad tualettruumi;
- vahetad mähkmeid.

## Kasuta käte antiseptikumi

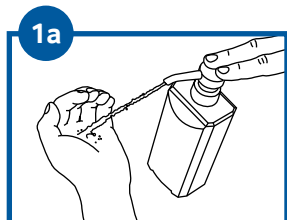
- enne ja pärast patsiendi/kliendi küllastamist;
- pärast nuuskamist, aevastamist, köhimist;
- enne põiekateetri või veresoonekanüüli puudutamist;
- enne ja pärast kahjustunud naha (põletik, põletus, lõikehaav) puudutamist.



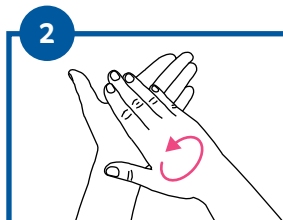
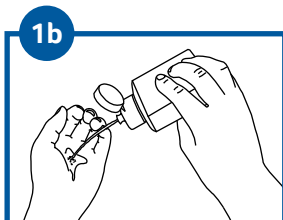
# Käte antiseptika

Nähtavalt mustad käed pese enne antiseptikat vee ja seebiga.

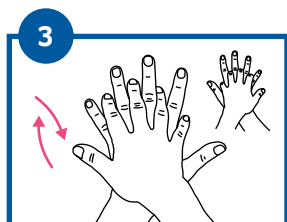
 **Protseduuri kestus: 20 sekundit**



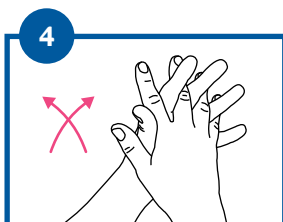
1a Kanna piisav hulk antiseptikumi kätele.



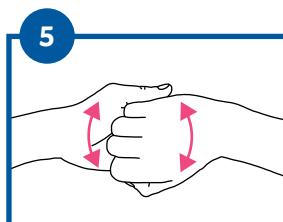
2 Hõõru peopesi vastamisi.



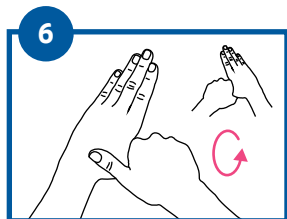
3 Hõõru parema käega vasaku käe selga, sõrmed vaheliti. Korda sama teise käega.



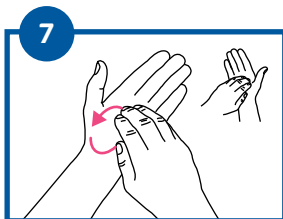
4 Hõõru peopesi vastamisi.



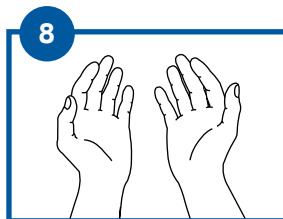
5 Hõõru parema käe peopesas vasaku käe sõrmede pealispindu. Korda sama teise käega.



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



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

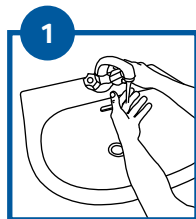


8 Nüüd on käed puhtad!

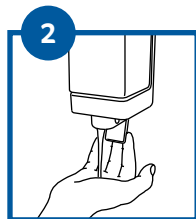
# Kätepesu tehnika



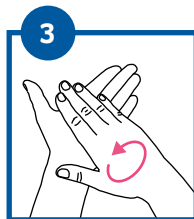
Kätepesu kestab vähemalt 20 sekundit



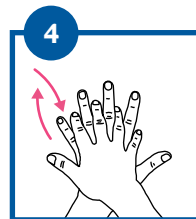
1 Tee käed veega märjaks.



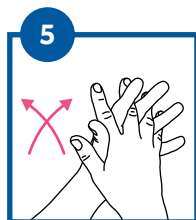
2 Kanna seep märgadele kätele.



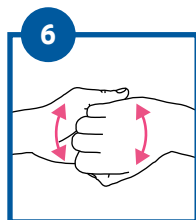
3 Hõõru peopesi vastamisi.



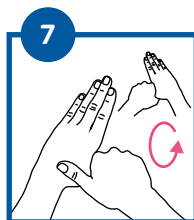
4 Hõõru kumbagi käesega teise käe peopesaga, sõrmed vaheliti.



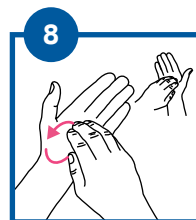
5 Hõõru peopesi vastamisi, sõrmed vaheliti.



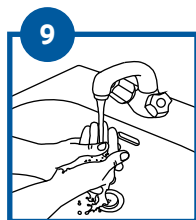
6 Hõõru parema käe peopesas vasaku käe sõrmede pealispindu. Korda sama teise käega



7 Hõõru ühe käega ringjaid liigutusi teise käe põialt.



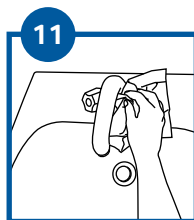
8 Hõõru sõrmeotsi ringjate liigutustega teise käe peopesas.



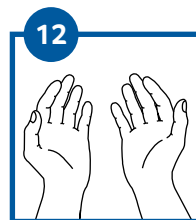
9 Loputa käed hoolikalt veega.



10 Kuivata käed korralikult kätekuivatuspaberiga.



11 Kasuta kraani sulgemiseks kätekuivatuspaberit.



12 Nüüd on käed puhtad!

# Kõhimise ja aevastamise etikett



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.



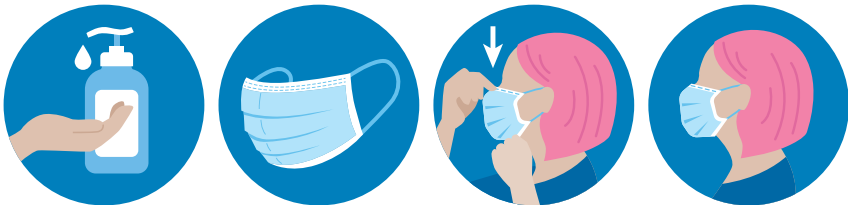
Kui aevastad või kõhid kätele, pese käed ja kasuta seejärel käte antiseptikumi.

## Maski kasutamine

Maski kandmine kaitseb nii küllastajat kui ka patsienti/klienti sissehingavate haigustekitajate (nt gripiviirus, koroonaviirus) eest.

### Maski kasutamine

- Tee käte antiseptika.
- Ära puutu sõrmedega maski sisepinda (mask asetseb karbis välispind ülevalpool).
- Aseta mask ninale nii, et traat oleks maski ülaservas ja välimised voldid jääksid suunaga alla.
- Aseta maski kummid kõrva taha või seo paelad.
- Vormi traat ümber nina ja tõmba mask lõua alla.
- Mask peab katma nina, suu ja lõua.
- Vaheta mask selle märgumisel või kolme tunni möödudes.



### Maski eemaldamine

- Tõmba kummid peast eemale, paeltega maski korral tõmba mõlemad paelad korraga katki.
- Pane mask prügikasti.
- Tee käte antiseptika.





## Pea meeles!



Maski ei võeta rääkimise ajaks eest ära.



Maski kandmise ajal ei tohi katsuda selle välispinda.



Mask ei tohi rippuda kõrva küljes või olla lõua all.



# Kasutatud materjalid

1. SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla. Käte hügieeni infoleht. Tallinn; 2023.
2. Australian Commission on Safety and Quality in Health Care (the Commission). Hand hygiene fact sheet for patients and carers. Australia; 2022.

