



Allikas:

- Kliinikum

<https://www.kliinikum.ee/patsiendiinfo-andmebaas/katehugieen-haiglas/>

- Terviseamet

https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/Nak_kushaigused/Juhendid/kuidas_pesta_kasi_0.pdf

https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/Nak_kushaigused/Juhendid/COVID-19/kate_antiseptika_12.10.pdf

Patsiendi infoleht **Kätehügieeni juhis**

Koostaja: SA Narva Haigla
Anastassia Gorškova
Infektsioonikontrolli kabineti vastutavõde

Vormistaja: SA Narva Haigla
Alisa-Jevgenia Veeremäe
Infektsioonikontrolli kabineti õde

Kinnitatud
SA Narva Haigla
Juhatuse poolt
22.04.2022

Tel. +372 35 71800
haigla@narvahaigla.ee
www.narvahaigla.ee
SA Narva Haigla
Haigla 7, 20104, Narva

Korralik kätehügieen kaitseb tervist

- Kätehügieeni all mõistetakse kätele suunatud toimingud, mille eesmärgiks on vähendada mikroorganismide ülekandmist käte kaudu.
- Kätehügieen koosneb käte pesemisest, antiseptikast ja hooldusest.
- Kätehügieen ei ole erialapõhine – kõigile kehtivad ühesugused nõuded.
- Korrektses kätehügieenis takistamine haiglas mikroobide ehk võimalike haigustekitajate levikut iseendale, teistele inimestele ja ümbritsevatele pindadele.

KORRALIK KÄTEHÜGIEEN AITAB NAKKUSHAIGUSTE EEST KAITSTA!

Mikroobid satuvad meie kätele kontaktil pindadega, nuuskamisel, aevastamisel, köhimisel, aga ka nina, suu või haavade puudutamisel.

Mida võiks teada käte antiseptikumist?

- Antiseptikum on tõhusam kui käte pesemine vee ja seebiga
- Antiseptikum hävitab 99% mikroobidest umbes 30 sekundi jooksul.
- Antiseptikumi ei ole vaja kätelt maha pesta ega paberrätikuga kuivatada.

AINULT KIIRE LOPUTAMINE EI TEE KÄSI PUHTAKS!

Köha etikett:

Aevastamine on kaitserefleks

- Kuna aevastamisega võib lennata õhku ka pisikute pilv, siis on oluline, et ei aevastaks valesti.
- Õige aevastamine ja köhimine käib küünarnuki sisse, et aevastus läheks varrukasse, piirkonda, mis eriti mitte millegagi kokku ei puutu.
- Aevasta õigesti, et kaitsta teiste tervist.
- Kui te aevastate või köhite kätele, peske käed või kasutage käte antiseptikumi esimesel võimalusel.



Vale



Vale



Õige

PUHASTE KÄTEGA TAKISTAME MIKROOBIDE LEVIKUT JA OLEME ISE TERVEMAD.

Käte pesemise tehnika:

Protseduuri kestus: 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 peopesas vasaku käe sõrmede pealispindu. Korda sama teise käega



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



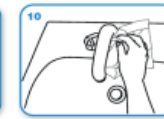
7. Hõõru ringjate liigutustega parema käe sõrmeotsi vasakus peopesas. Korda sama teise käega



8. Loputa käed veega



9. Kuivata käed hoolikalt ühekordse paberkäterätikuga



10. Sulge veekraan paberrätikuga



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

Käte antiseptika tehnika:

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.



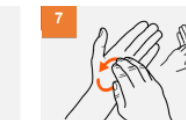
Hõõru peopesi vastamisi harali sõrmedega.



Hõõru parema käe peopesas vasaku käe sõrmede pealispindu. 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.