

KÄTEHÜGIEENI TEHNIKA

1. Tehke käed märjaks (mittevajalik antiseptikumi kasutamisel)
2. Vajutage seebi või antiseptikumi dosaatorile 1– 2 korda
3. Hõõruge peopesi ja sõrmede vahelist ala



4. Hõõruge sõrmeotsi



5. Hõõruge pöidlaid, küünealuseid



6. Vee ja seebi kasutamisel kuivatage käed ja sulgege veekraan paberrätikuga



Pildid: Marika Tammaru

7. Antiseptikumi kasutades hõõruge käsi kuni kuivamiseni.

KUIDAS AEVASTADA JA KÖHIDA NII, ET KÄED JÄÄKSID PUHTAKS?

- Aevastamisel ja köhimisel kasutage ühekordseid salvrätikuid või tõstke suu ja nina ette käsivars



- Vältige aevastamist ja köhimist kätele, sest sealt levivad mikroobid teistele inimestele, iseendale ja esemetele



Pildid: Marika Tammaru

- Kui Te aevastate või köhite kätele, peske käed või kasutage käte antiseptikumi esimesel võimalusel.

Koostanud: Infektsioonikontrolliteenistus

Tartu Ülikooli Kliinikum
Registruur 731 9100
Üldinfo 731 8111
www.kliinikum.ee
kliinikum@kliinikum.ee

MIKS PEAVAD KÄED OLEMA PUHTAD?

Korrektse kätehügieeniga takistame haiglas mikroobide ehk võimalike haigustekitajate levikut iseendale, teistele inimestele ja ümbritsevatele pindadele.

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



Nõrgenenud organismis võivad mikroobid ja viirused põhjustada tõsiseid infektsioone.

Kõigi käed peavad olema puhtad. Julgusta kõiki (oma lähedasi, teisi patsiente, personali) selle infolehe juhiseid järgima.

Puhaste kätega takistame mikroobide levikut ja oleme ise tervemad!

KUIDAS SAADA KÄED PUHTAKS?

Parimad võimalused kätehügieeniks haiglas on:

- pesta käsi vedelseebi ja veega või
- hõõruda käsi spetsiaalse käte puhastusainega (käte antiseptikumiga).

MILLAL PESTA KÄSI SEEBI JA VEEGA?

- kui käed on nähtavalt määrdunud;
- enne söömist;
- enne kontaktläätsede silmapanemist või eemaldamist;
- pärast nuuskamist, aevastamist, köhimist;
- pärast tualettruumi külastamist.

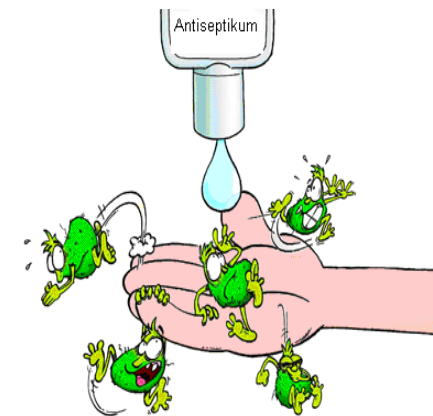
Paluge ka oma külalistel pesta käsi enne palatisse sisenemist ja pärast sealt väljumist.

MILLAL KASUTADA KÄTE ANTISEPTIKUMI?

- Enne põiekateetri või veresoonekanüüli puudutamist;
- enne ja pärast kahjustunud naha (põletik, põletus, löikehaav) puudutamist;
- pärast haigestunud inimese külastamist;
- pärast nuuskamist, aevastamist, köhimist.

MIDA VÕIKS TEADA KÄTE ANTISEPTIKUMIST?

- Antiseptikum on tõhusam kui käte pesemine vee ja seebiga;
- hävitab 99% mikroobidest umbes 30 sekundi jooksul;
- antiseptikumi dosaatorid asuvad palati ukse juures, voodi kõrval või teistes kättesaadavates kohtades;
- antiseptikumi ei ole vaja kätelt maha pesta.



KÄTEHÜGIEENI TEOSTAMINE

Õige kätehügieeni tehnika on väga oluline nii seebi ja vee kui ka käte antiseptikumi kasutamise puhul.

Käsi tuleb pesta vee ja seebiga või hõõruda antiseptikumiga 30 sekundit. Ainult kiire loputamine ei tee käsi puhtaks!