

# KÄTEHÜGIEENI INFOLEHT

Patsiendile ja külastajale

## KAS TEADSITE, ET...

- aevastamisel, nuuskamisel ja köhimisel kanduvad mikroobid meie kätele ja piisknakkusena õhku. Lisaks satuvad mikroobid meie kätele erinevatelt pindadelt ja esemetelt: ukselekidelt, telefonidelt jms;
- kui me käsi ei puhasta, siis levitame mikroobid teistele pindadele ja inimestele;
- nõrgenenud organismis võivad bakterid ja viirused põhjustada tõsiseid infektsioone, nagu kopsupõletik, gripp jms.

Haiglas on kätehügieeni võimalusteks:

- käte pesemine vee ja (vedel)seebiga;
  - käte hõõrumine spetsiaalse käte antiseptikumiga.
- Käte antiseptikum on alkoholibaasiline lahus, mis hävitab umbes 30 sekundi jooksul 99% mikroobidest. Hõõrge käsi antiseptikumiga kuni käte kuivamiseni – antiseptikumi ei loputata maha!  
Küsimustega pöörduge haigla personali poole!

## PATSIENDID

**Peske käsi või teostage antiseptikat**

- kui käed on tuntavalt või nähtavalt märdunud;
- pärast tualettruumi kasutamist;
- enne söömist.

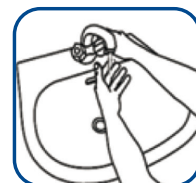
**Julgustage ka kaaspatsiente käte puhtuse eest hoolt kandma!**

## KÜLASTAJAD

**Peske käsi või teostage antiseptikat**

- osakonda sisenedes enne patsiendi külastamist;
- pärast tualettruumi kasutamist;
- enne patsiendi abistamist söömisel;
- enne järgmise patsiendi abistamist või külastamist;
- enne isolatsioonipalatisse sisenemist ja pärast sealt väljumist;
- enne osakonnast lahkumist.

## KÄTE PESEMISE TEHNIKA



Tehke käed ja randmed voolava vee all korralikult märjaks.



Pange kätele piisav kogus (vedel)seepi.



Hõõrge peopesi vastamisi.



Hõõrge sõrmevahesid peopesa ja käeselja poolt.



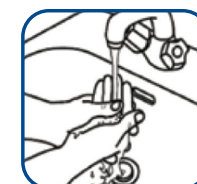
Hõõrge parema käe peopesas vasaku käe sõrmede pealispindu ja vastupidi.



Hõõrge pöidlaid.



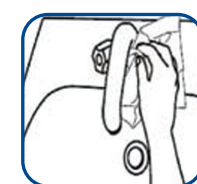
Hõõrge sõrmeotsi.



Loputage käed veega ja hõõrge seep kätelt maha.



Kuivatage käed hoolikalt ühekordse paberkäterätikuga.



Keerake kraan kinni sama rätikuga, mitte paljakäsi.



Nüüd on käed puhtad!

**MIKROOBIDE LEVIKU  
PEATAMINE ON LIHTNE –  
HOIAME KÄED PUHTAD!**

**Enne haiglast lahkumist puhastage  
käsi, nii ei võta Te koju kaasa  
soovimatuid baktereid ja viiruseid!**

Koostanud:  
SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
J. Sütiste tee 19  
13419 Tallinn  
[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)  
[info@regionaalhaigla.ee](mailto:info@regionaalhaigla.ee)

Patsiendiõpetuse on koostöölstanud Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
infektsioonitalitus (2023)

# ИНФОЛИСТ ПО ГИГИЕНЕ РУК

Для пациентов  
и посетителей

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ...

- во время чихания, сморкания и кашля микробы попадают на наши руки и в воздух в виде воздушно-капельной инфекции. Кроме этого, микробы попадают на руки с различных поверхностей и предметов: с дверных ручек, с телефонов и т.п;
- если мы не очищаем рук, то переносим эти микробы дальше на другие поверхности и другим людям;
- в ослабленном организме бактерии и вирусы могут вызвать тяжелые инфекции, такие как воспаление легких, грипп и т.д.

В больнице имеются следующие возможности для соблюдения гигиены рук:

- мытье рук с водой и с (жидким) мылом;
  - обработка рук специальным антисептиком для рук.
- Антисептик для рук – это раствор на спиртовой основе, который в течение примерно 30 секунд уничтожает 99% микробов. Протрите руки антисептиком до полного высыхания – антисептик не смывают!

С вопросами обращайтесь к персоналу больницы!

## ПАЦИЕНТЫ

Мойте руки или обрабатывайте их антисептиком

- если вы чувствуете или видите, что руки грязные;
- после посещения туалета;
- перед едой.

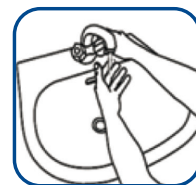
Призывайте заботиться о чистоте рук и соседей по больничной палате.

## ПОСЕТИТЕЛИ

Мойте руки или обрабатывайте их антисептиком

- входя в отделение перед посещением пациента;
- после посещения туалета;
- перед тем, как помогать пациенту принимать пищу;
- перед помощью или посещением другого пациента;
- перед входом в палату изолятора и после выхода из нее;
- перед выходом из отделения.

## ТЕХНИКА МЫТЬЯ РУК



Как следует смочите руки и запястья под проточной водой.



Нанесите на руки необходимое количество (жидкого) мыла.



Потрите ладонями друг об друга.



Потрите промежутки между пальцами и тыльные стороны рук.



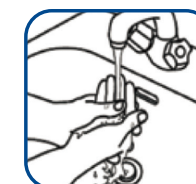
Трите ладонью правой руки тыльную сторону пальцев левой руки и наоборот.



Потрите большие пальцы рук.



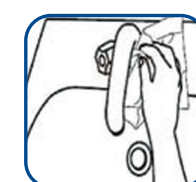
Потрите кончики пальцев.



Сполосните руки водой и смойте мыло с рук.



Тщательно просушите руки одноразовым бумажным полотенцем.



Закройте кран, используя для этого то же полотенце, но не голой рукой.



Теперь руки чистые!

**ОСТАНОВИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ  
МИКРОБОВ ЛЕГКО –  
ДЕРЖИТЕ РУКИ ЧИСТЫМИ!**

**Перед выходом из больницы  
мойте руки, чтобы не принести  
домой нежелательных бактерий  
и вирусов!**

Составитель:  
Северо-Эстонская Региональная Больница  
ул. Ю. Сютисте тээ, 19  
13419 Таллинн  
www.regionaalhaigla.ee  
info@regionaalhaigla.ee

Инструкция для пациентов согласована со службой  
инфекционного контроля Северо-Эстонской Региональной  
больницы (2023)