

## JUHIS KÄITUMISEKS KORROONAKAHTLUSE VÕI -VIIRUSE KORRAL

### Sisukord

HÜGIEENINÕUDED KORROONAVIIRUSE ENNETAMISEKS .....	1
KUI TÖÖTAJAL VÕIB OLLA KORROONAVIIRUS.....	4
KUI KLIENDIL VÕIB OLLA KORROONAVIIRUS .....	7
KORROONAVIIRUSE RAVI JA SOOVITUSED .....	9

### HÜGIEENINÕUDED KORROONAVIIRUSE ENNETAMISEKS

#### Käte desinfitseerimine:

- doseeri desvahendit kätele;
- hõõru peopesasid vastamisi;
- hõõru käe selgasid;
- hõõru sõrmevahesid;
- hõõru põidlaid ringjate liigutustega teise käe peopesas;
- hõõru sõrmeotsi ringjate liigutustega teise käe peopesas;
- hõõru käsi seni kuni käed on kuivad;
- kogu tegevuse kestvus on 30 sekundit.



### Käte pesemine:

- tee käed korralikult märjaks;
- doseeri pesuainet kätele piisavalt;
- hõõru käsi pesuainega, eriti pööra tähelepanu peopesale, sõrmede vahedele ja randmele;
- soovituslik käte pesemise kestus on vähemalt 20 sekundit;
- loputa käed hoolikalt;
- kuivata käed kuni nad on täielikult kuivad.



### Kaitsekinnaste kasutamine :

- teosta käte desinfitseerimine enne kinnaste kasutamist või teosta kätepesu;
- kaitsekinnad pannakse ainult puhastatud ja kuivadele kätele;
- oluline on kinnaste õige äravõtmine. Haara kinda välispinnast ja tõmba kinnas käest ära nii, et määrduvad pool jääb sissepoole. Torka paljas käsi teisest kindasuust sisse ja võta ära selliselt, et kindad jäävad üksteise sisse, puhas pind väljaspool;
- teosta käte antiseptika või teosta kätepesu;
- vajadusel palu koduõel näidata, kuidas on õige kindaid eemaldada;
- kaitsekinnaid ei desinfitseerita!

### **Ühekordse kaitsemaski ettepanemine ja eemaldamine:**

- teosta käte desinfitseerimine enne kaitsemaski kasutamist või teosta kätepesu;
- asetage mask tihedalt näole nii, et see kataks nina, suud, lõuga ning maski ülemine äär ulatub peaaegu silmavaheni;
- paigaldatud maski ei tohi enam puutuda ning kasutamise ajal kaelale langetada;
- maksimaalne maski kandmise aeg on 3 tundi või kuni see on niiskunud;
- eemalda mask puudutades vaid maskikinnitusi. Kindlasti ära katsu maski sise- ja välispinda. Viska mask võimalusel jalaga suletavasse prügikasti;
- teosta käte desinfitseerimine või kätepesu.

### **Isetehtud riidest maskide kasutamine:**

- ettepaneku ja eemaldamise protsess on sama, mis kaitsemaski puhul. Isetehtud maskid on korduvkasutamiseks, seega neid ära ei viska;
- maksimaalne kandmise aeg on 2-4 tundi või kuni see on niiskunud;
- pese võimalusel peale iga kasutuskorda 60-90 kraadi juures;
- kui puudub võimalus kasutada masinpesu, siis pese käsitsi kuuma vee ja seebiga;
- lase maskil korralikult ära kuivada;
- triigi maski maksimaalsel kuumusel.

### **Maski puudusel saab kasutada alternatiive:**

- sall või riidest ese, millega saad katta suu, lõua ja nina piirkonna (käitle sama moodi kui isetehtud maski ehk pese ning triigi, ära viskama ei pea);
- taskurätik/majapidamispehmepaber - väldi ees hoidmisel nende katsumist/puudutamist suu ja nina piirkonda. Viska ära koheselt peale kasutamist;
- ettepaneku ja eemaldamise protsess on sama, mis kaitsemaski puhul.

## KUI TÖÖTAJAL VÕIB OLLA KORONAVIIRUS

Koroonaviiruse kahtlus on kui esinevad järgmisest kolmest sümptomist vähemalt kaks (teised tunnused võivad varieeruda):

- Kuiv köha
  - Palavik (37,5C +)
  - Hingamisraskus
- + Kokkupuude koroonaviirusesse nakatunuga

Ära unusta, et hetkel ringlevad aktiivselt ka A ja B gripp ning muud viirushaigused. Iga köha, nohu ja palavik ei ole koroonaviirus.

### ESMASED TEGEVUSED

- Haigestunud või haiguskahtlusega töötaja saata koheselt koju.
- Teavitada kohe oma otsesest juhti haiguskahtlusest.
  - Kui vahetu juht ei ole kättesaadav, siis helistada järgmisele juhile (tegevusjuhendaja - > tiimitööjuht -> piirkonnajuht -> töökeskkonna juht (töötaja haigestumise korral) / tervisedenduse nõunik (kliendi haigestumise korral).
- Sümptomite avaldumisel tuleb helistada perearstile või perearsti nõuandeliinile 1220. Anna arstile info, et töötad hoolekandetasutustes, kuna meie kliendid on riskigrupp ja töötajate testimine on prioriteet, et tõkestada viiruse levikut haavatavamatele gruppidele.
- Töötaja on koheselt karantiinis vähemalt 14 päeva.
  - Karantiin tähendab, et viibitakse 14 päeva jooksul kodus ja ei külastata rahvarohkeid kohti.
- Tiimitöö juht annab sisendi, et teised töötajad alustaksid üksuse märgkoristust ning desinfitseerimist, seejuures kasutades isikukaitsevahendeid (kindad, võimalusel korduvkasutavaid maske).
  - Pinnad, millele esmajoones tähelepanu pöörata: tualettruumid, uksealingid, kraanikausid ja segistid, käsipuud, pinnad millega töötaja kokku puutus.

### EDASISED TEGEVUSED ÜKSUSES

- Üksuse põhjalik koristamine:
  - Põrandaid pesta *Chemipharm Des New 2%* lahusega (20 ml *Des New* kontsentrati ja 980 ml vett).
  - Kõik muud pinnad (ukse lingid, kapinupud, lauad, segistid, käsipuud jm) tuleb puhastada *Bactidiga*.
  - Mikrokiudlapp tuleb vahendiga märjaks teha (mitte niiskeks, vaid märjaks) ning teostada pindade märgpesu.
  - Pärast koristamist tuleb kõik lapid-mopid pesumasinasse panna ning pesta 90 kraadiga puhtaks.
  - Kui on võimalus, tekitada 1 jalaga avatav prügikast, mis on mõeldud ühekordsete isikukaitsevahendite jaoks. Kui jalaga avatavad prügikasti ei ole, tekita eraldi

prügikast ühekordsete isikukaitsevahendite jaoks ning tühjenda seda päevas mitu korda.

- prügikasti tühjendamisel kasuta kaitsekindaid.

- Käte desinfitseerimine
  - doseeri desvahendit kätele;
  - hõõru peopesasid vastamisi;
  - hõõru käe selgasid;
  - hõõru sõrmevahesid;
  - hõõru põidlaid ringjate liigutustega teise käe peopesas;
  - hõõru sõrmeotsi ringjate liigutustega teise käe peopesas;
  - hõõru käsi seni kuni käed on kuivad.
  - kogu tegevuse kestvus on 30 sekundit.
- Käte pesemine
  - tee käed korralikult märjaks;
  - doseeri pesuainet kätele piisavalt;
  - hõõru käsi pesuainega, eriti pööra tähelepanu peopesale, sõrmede vahedele ja randmele;
  - soovituslik käte pesemise kestus on vähemalt 20 sekundit;
  - loputa käed hoolikalt;
  - kuivata käed kuni nad on täielikult kuivad.
- Kaitsekinnaste kasutamine
  - teosta käte desinfitseerimine enne ja pärast kinnaste kasutamist;
  - kaitsekindad pannakse ainult puhastatud ja kuivadele kätele;
  - Oluline on kinnaste õige äravõtmine. Haara kinda välispinnast ja tõmba kinnas käest ära nii, et määrdunud pool jääb sissepoole. Torka paljas käsi teisest kindasuust sisse ja võta ära selliselt, et kindad jäävad üksteise sisse, puhas pind väljaspool.
  - teosta käte antiseptika.
  - vajadusel palu koduõel näidata, kuidas on õige kindaid eemaldada;
  - kaitsekindaid ei desinfitseerita!
- Kaitsemaski ettepanemine ja eemaldamine
  - teosta käte desinfitseerimine enne ja pärast kaitsemaski kasutamist;
  - aseta mask tihedalt näole;
  - paigaldatud maski ei tohi enam puutuda ning kasutamise ajal kaelale langetada;
  - eemalda mask puudutades vaid maskikinnitusi. Kindlasti ära katsu maski sise- ja välispinda. Viska mask võimalusel jalaga suletavasse prügikasti;
  - teosta käte desinfitseerimine.

#### **Isetehtud riidest maskide kasutamine:**

- ettepaneku ja eemaldamise protsess on sama, mis kaitsemaski puhul. Isetehtud maskid on korduvkasutamiseks, seega neid ära ei viska;
- maksimaalne kandmise aeg on 2-4 tundi või kuni see on niiskunud;
- pese võimalusel peale iga kasutuskorda 60-90 kraadi juures;
- kui puudub võimalus kasutada masinpesu, siis pese käsitsi kuuma vee ja seebiga;
- lase maskil korralikult ära kuivada;
- triigi maski maksimaalsel kuumusel.

**Maski puudusel saab kasutada alternatiive:**

- sall või riidest ese, millega saad katta suu, lõua ja nina piirkonna (käitle sama moodi kui isetehtud maski ehk pese ning triigi, ära viskama ei pea);
- taskurätik/majapidamispaber - väldi ees hoidmisel nende katsumist/puudutamist suu ja nina piirkonda. Viska ära koheselt peale kasutamist;
- ette paneku ja eemaldamise protsess on sama, mis kaitsemaski puhul.

**Jälgi iseenda tervist – kraadi ennast igal hommikul.**

## KUI KLIENDIL VÕIB OLLA KORONAVIIRUS

Koroonaviiruse kahtlus on kui esinevad järgmisest kolmest sümptomist vähemalt kaks (teised tunnused võivad varieeruda):

- Kuiv köha
  - Palavik (37,5C +)
  - Hingamisraskus
- + Kokkupuude koroonaviirusesse nakatunuga

Ära unusta, et hetkel ringlevad aktiivselt ka A ja B gripp ning muud viirushaigused. Iga köha, nohu ja palavik ei ole koroonaviirus.

## ESMASED TEGEVUSED

### Kliendi isoleerimine

- Haigestunud klient tuleb koheselt eraldada oma tuppa (vajadusel saab samasse tuppa sama haigusnähtudega kliente paigutada).
- Selgitada kliendile, miks ta peab viibima ainult oma toas haiguse ajal.
- Ära lukusta klienti tuppa!
- Tungiv soovitus: isolatsiooni peab minema vastavalt kodu tüübile terve osakond, kortermajas korter või peremaja. See tähendab, et võimalusel lukustatakse üldkasutatav uks, et klient ei saaks minna teise "peresse" külla. Ilma tungiva vajaduseta ei käi töötaja teistes osakonnas/ kortermaja korteris/peremajas.

## EDASISED TEGEVUSED ÜKSUSES

### Kliendi ringiliikumise vähendamine

- vähenda kliendi liikumist nii palju kui võimalik;
- võimalusel tee kõik toimingud kliendi toas (sh söömine);
- mistahes liikumisel (näiteks tualeti minekul) võimalusel palu kliendil ette panna ühekordne mask;
- kliendi toas olles palu võimalusel kliendil kanda maski, sest eelkõige peaks maski kandma nakatunud inimene. Kui klient viibib toas üksi, siis ta maski kandma ei pea. Võimalusel kanna ise ka maski.
- mistahes liikumisel (näiteks peale tualetis käimist või õuest tulles) desinfitseeri kontaktpinnad (kraanikauss (eriti segisti!), WC pott ja prilllaud, ukselingid).

### Kliendi olmetarvikute hooldamine

- kliendil on isiklikud toidunõud, söögiriistad ja joogiklaas;
  - korduvkasutatavad nõud pestakse nõudepesumasinas kuuma vee ja pesuvahendiga. Kui masina kasutamise võimalus puudub, tuleb tagada, et teised kliendid nakatunud kliendi nõusid ei kasuta. Vaid äärmisel juhul võib kasutada ühekordseid nõusid.
- kliendil on omad kuivatamisrätikud;
- kliendi olmetarvikuid ei jagata teistega.

### Ruumide puhastamine

- Üksuse põhjalik koristamine:
  - Põrandaid pesta *Chemipharm Des New 2%* lahusega (20 ml *Des New* kontsentrati ja 980 ml vett).
  - Kõik muud pinnad (ukse lingid, kapinupud, lauad, segistid, käsipuud jm) tuleb puhastada *Bactidiga*.
  - Mikrokiudlapp tuleb vahendiga märjaks teha (mitte niiskeks, vaid märjaks) ning teostada pindade märgpesu.
  - Pärast koristamist tuleb kõik lapid-mopid pesumasinasse panna ning pesta 90 kraadiga puhtaks.
  - Kui on võimalus, tekitada 1 jalaga avatav prügikast, mis on mõeldud ühekordsete isikukaitsevahendite jaoks. Kui jalaga avatavad prügikasti ei ole, tekita eraldi prügikast ühekordsete isikukaitsevahendite jaoks ning tühjenda seda päevas mitu korda.
    - prügikasti tühjendamisel kasuta kaitsekindaid.
- isolatsioonituba korista viimases järjekorras pärast teiste tubade koristamist;
- koristamist alustatakse kliendi lähedal olevate esemete ja voodi puhastamisega. Kõige lõpuks puhastatakse põrand;
- koristamisel kasuta isolatsioonitoas olemasolevaid isikukaitsevahendeid;
- kontaktpinnad (eriti ukse lingid ja kraanikauss ning segisti) desinfitseeri iga päev vähemalt 3 korda;
- tuuluta tubasid regulaarselt iga päev (nt kui klient on tualetis);
- kodu muid pindasid puhastada mitu korda päevas
- küsimuste korral pöördu vahetu juhi poole.

#### **Kliendi isoleerimise Isolatsiooni lõpetamine**

- isolatsiooni võib lõpetada mitte varem kui 12 päeva peale haigusnähtude tekkimist;
- seejuures peab klient olema olnud vähemalt 48 tundi palavikuvaba ja 24 tundi vaba ägedatest hingamisteede sümptomitest.
- Vajadusel konsulteerige koduõega ja/või kliendi perearsti/pereõega.

#### **Kontrolli igapäevaselt kõikide klientide kehatemperatuuri!**

#### **Ainsad asjad, mis reaalsed aitavad viiruse leviku vastu:**

- sage ja korrektne kätepesu;
- pindade regulaarne puhastus;
- enda näopiirkonna mitte katsumine, kui ei ole antiseptikat teostatud;
- nakatunud kliendist distantsi hoidmine.



## KOROONAVIIRUSE RAVI JA SOOVITUSED

**Koroonaviiruse kahtlus on kui esinevad järgmisest kolmest sümptomist vähemalt kaks (teised tunnused võivad varieeruda)**

- Kuiv köha
  - Palavik (37,5C +)
  - Hingamisraskus
- + Kokkupuude koroonaviirusesse nakatunuga

Ära unusta, et hetkel ringlevad aktiivselt ka A ja B gripp ning muud viirushaigused. Iga köha, nohu ja palavik ei ole koroonaviirus.

### Soovitused

- parim ravi on piisav puhkus ja magamine;
- paku kliendile rohkelt juua (vesi, tee, morss, mahl). Vajadusel sagedasti väheses koguses. Ära paku kohvi ega muid kofeiini sisaldavaid jooke, kuna kofeiin viib organismist vedelikku välja;
- meelita ja motiveeri klienti sööma, kui ka tal ei ole isu;
- motiveeri klienti mitte suitsetama.

**Ravida tuleb sümptomeid ja seda saab teha käsimüügiravimitega**

### PALAVIK

- Väga tähtsal kohal on palavikuhaige piisav vedelikutarbimine.
- Kõrge palavikuga haiget ei tohi hoida tekkidesse mässituna.
- Temperatuuri mõõtmiseks kasuta kontaktivaba termomeetrit või kraadiklaasi iga kliendi järel puhastada ning desinfitseeri kraadiklaas.
- Võta alla palavik, mis on üle 38,5 kraadi.
- Palavikualandamiseks eelista paratsetamooli.
- Paratsetamooli puhul on täiskasvanule lubatud annuseks 1000 mg iga 4 tunni järel (mitte sagedamini) või vastavalt vajadusele ega tohi ületada päevast maksimaalset kogust 4000 mg.
- Kui kahtled doosis, siis konsulteeeri koduõega või perearsti nõuandeliiniga 1220.

### KÖHA

- Paku kliendile rohkelt juua.
- Auru tegemine füsioloogilise lahusega/inhalatsioonide tegemine võib leevendada kuiva köha. Erinevatel klientidel kasuta eraldi maske.
- Rõgalahtisteid üldjuhul pole vaja kasutada. Kui tekib vajadus (palu olukorda hinnata koduõel või konsulteeeri perearstiga), siis käsimüügiravimite hulgas on selleks nt ACC ja Gelomyrtol.
- Kurguvalu puhul kasuta teie kodus olevaid käsimüügiravimeid nt Hexoral, Vipise tooted, Decatylen Natural Spray.
- Toasooja soolveega kurgu kuristamine.

### NOHU

- Kasuta käsimüügist saadavaid ninaspreisid ja tilkasid, mis sisaldavad ksülometasolini nt Xymelin, Sudafed, Otrivin, Septanasal. Kasutada tohib 5 päeva järjest ja 3-4 korda päevas.
- Vajadusel loputa kliendil nina soolalahusega (valmislahused apteegis nt Quixx).

**Võta telefoniteel ühendust kliendi perearstiga või perearstinõuande liiniga 1220, kui kliendil on**

- Üle 38,5 kraadi palavik on püsinud üle 3 ööpäeva.
- Palavik ei taha õiges doosis antud palavikualandajaga langeda.
- Vajad konsultatsiooni sümptomi leevendamiseks.
- Ära mine kliendiga perearsti juurde või EMO-sse, kui on koroonaviiruse kahtlus.
- Ära karda konsulteerimast ka teiste häirivate haigusnähtude korral.

**Kutsu kiirabi (112), kui kliendil on**

- Valu rinnus, õhupuudus, hingamisraskused (hingab raskelt, kiiresti, hingeldus).
- Teadvuse häired.
- Äärmine jõuetus, unisus, jume muutunud (kahvatus).
- Palavik üle 40 kraadi ning palavikualandajad ei langeta palaviku.
- Kui krooniline haigus on ägenenud ning vajab kohest sekkumist.

**Helista tasuta koroonaviiruse infoliinile (1247), kui Sul on koroonaviirusega seotud küsimusi.**

**Kui Sinu teenuseüksuse tiimis on kodusõde, siis konsulteerige ja suhelge julgelt!**