



JUHIS KÄITUMISEKS KOROONAKAHTLUSE VÕI -VIIRUSE KORRAL

Sisukord

INFO KOROONAVIIRUSE SARS-CoV-2 KOHTA	1
TEGUTSEMINE KOROONAVIIRUSE KORRAL (TÖÖTAJA PUHUL)	3
TEGUTSEMINE KOROONAVIIRUSE KORRAL (KLIENDI PUHUL)	5
KOROONAVIIRUSE RAVISOOVITUSED	19
Lisa 1 COVID-19 kahtlusega klient skeem	21
Lisa 2 Soovitused COVID-19 kahtlusega inimesele või nakatanule	22
Lisa 3 Kuidas maski ette panna, kasutada, ära võtta ja ära visata	23
Lisa 4 Ühekordsete kinnaste kätte panemine ja eemaldamine	25
Lisa 5 Isikukaitsevahendite piktogrammide	26
Lisa 6 Terviseameti regionaalosakondade kontaktid	27

INFO KOROONAVIIRUSE SARS-CoV-2 KOHTA

COVID-19 haigust põhjustab koroonaviirus. Koroonaviirus on gripist nakkavam. Vaktsiini ega kindlat ravi ei ole ning ravitakse tekkinud sümptomeid.

Koroonaviirused levivad enamikel juhtudel **piisknakkusena** (köhimisel, aevastamisel, lähedane suhtlus) ja kontakti kaudu, kuid ei ole välistatud ka muid levimisviise. Viirus võib säilida saastunud metall-, plastik- ja roostevabadel pindadel kuni 72 tundi, poorsetel materjalidel nagu paberil ja papil kuni 24 tundi, kuid soodsatel keskkonna tingimustel, so. 6–8°C ja niiskus, isegi kuni 9 päeva. **Samas on võimalik viirust pindadelt tõhusate puhastamisviiside ja puhastusvahenditega eemaldada.**

Koroonaviiruse **sümptomid on mittespetsiifilised** ja nende raskusaste võib olla erinev. Samuti võib haigus kulgeda ilma tunnusteta.

Peamised sümptomid	Harvem esinevad sümptomid
Peavalu	Segasusseisund
Haistmismeelte ja maitsemeelte kadu	Isutus
Nohu	Kõhulahtisus
Köha	Oksendamine
Kurguvalu	Hingamisraskused
Väsimus ja nõrkustunne	Rindkere valud

Peamised sümptomid	Harvem esinevad sümptomid
Lihaskvalu	Häired kõnes ja liigutustes
Palavik (37,5°C +)	

Ära unusta, et ringelda võivad ka A ja B gripp ning muud viirushaigused. Iga köha, nohu ja palavik ei ole koroonaviirus. Samuti kroonilised haigused nagu astma ja allergiad võivad põhjustada nohu ja köha.

Ainsad ettevaatusabinõud, mis reaalselt aitavad viiruse leviku vastu:

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

TEGUTSEMINE KORROONAVIIRUSE KORRAL (TÖÖTAJA PUHUL)

- **Enne tööle minekut veendu, et oled terve**, st sul ei ole palavikku, köha, nohu või muid haiguse tunnuseid.
 - Vähimagi kahtluse korral jää koju ning teavita sellest oma juhti ja pöördu koheselt perearsti poole. Töölt jää eemale arsti otsuseni (haiguslehe väljastamiseni või terveks tunnistamiseni).
- Kui Sinuga koos elav inimene on haigestunud hingamisteede infektsiooni, siis kanna tööl viibides ühekordset kaitsemaski kuni tema SARSCoV-2 proovi vastuse selgumiseni. Kui lähedase SARS-CoV-2 proov on positiivne, tuleb Sul jääda karantiini.
- **Enne tööle asumist kontrolli oma kehatemperatuuri (peab olema alla 37° C)!** Juhul, kui ei kasutata kontaktivaba termomeetrit, tuleb termomeeter enne ja peale kasutamist iga kord desinfitseerida.
- **Pese käsi regulaarselt vee ja pesuainega.** Vt täpsemaid juhiseid allpool.
- Välti silmade, nina ja suu katsumist.
- Kui võimalik, siis väldi kliendiga füüsilist kontakti, nt kätlemist, embamist.
- Kui võimalik, siis hoia kliendiga minimaalselt 1 meetrist distantsti.
- Kasuta isikukaitsevahendeid.

SAMM 1 – TAGA TÖÖTAJA ISOLATSIOON, KORRALDA LABORATOORNE TESTIMINE, KONTAKTSETE KAARDISTAMINE

Töötaja isoleerimine ja teavitamine

- Kui Sul tekivad tööl olles haigussümptomid, teavita sellest koheselt oma vahetut juhti ja mine koju. Võimalusel väldi ühistranspordi kasutamist. Koju minnes kanna näomaski.
- Kui vahetu juht ei ole kättesaadav, siis teavita järgmist juhti.
- Kodus olles võtta ühendust oma perearstiga, õhtusel ajal või nädalavahetusel helista tervisenõu saamiseks perearsti nõuande liinile 1220. Töölt jää eemale arsti otsuseni (haiguslehe väljastamiseni või terveks tunnistamiseni).

Töötaja testimine

- Haigussümptomitega töötaja, kellel on kokkupuude klientidega, saadetakse testimisele. Testimiseks võid pöörduda:
 - perearsti poole või nädalavahetusel helista perearsti nõuandeliinile nr.1220;
 - vahetu juhi poole, kes korraldab testimise läbi Terviseameti.
- Läbi Terviseameti testimise korraldab Sinu vahetu juht, kes kogub kokku vajalikud andmed ning edastab dokumendihaldurile, kes saadab krüpteeritud kujul need Terviseameti esindajale. Äärmiselt oluline, et esitatud isikukood ning testile soovija kontaktnumber

oleksid korrektsed, sest testi läbiviija (Synlab või Medicum) võtab ühendust testitavaga ning lepib kokku aja ja asukoha.

- Anna nõusolek, et lubad tööandjal näha oma testi tulemust.
- Kui testid ennast läbi perearsti, siis teavita nii negatiivsest kui positiivsest tulemusest oma vahetut juhti.

Töötaja kontaktsete kaardistamine

- Tiimitöö juht selgitab välja, kes oli töötajaga lähikontaktis eelneva 48h jooksul enne positiivse proovi võtmist/sümptomite tekkele. Kasutusele tuleb võtta kõik meetmed, et vältida viiruse asutusesisest edasist levikut.
 - Positiivse juhu puhul tuleb teavitada ka sel perioodil külas viibinud isikuid ning välisspetsialiste.
- Lähikontakt on:
 - otsene kokkupuude haigestunu hingamisteede eritisega (nt Su peale aevastati/köhib, Sa katsusid haigestunu salvrätikut);
 - kontakt lähemal kui 2m ja kauem kui 15 minutit;
 - füüsilise kokkupuude COVID-19 haigestunuga (nt kätlemine, kallistamine)
 - elad samas majapidamises COVID-19 haigestunuga.

Töötaja isolatsiooni lõpp ja tööle tagasitulek

- Isolatsiooni pikkuse ja selle lõpetamise üle otsustab perearst või raviarst ja/või Terviseamet.
- Töötaja, kellel oli positiivne test ning esinesid haigussümptomid, võib tööle tulla:
 - kui on möödunud vähemalt 14 päeva alates sümptomite esimesest päevast.
 - 72 tundi palavikuta (palavikualandajaid ei ole kasutatud) ja respiratoorsed sümptomid on taandunud (eelkõige köha ja kurguvalu).
- Töötaja, kellel oli positiivne test, kuid sümptomeid ei esinenud, võib tööle tulla:
 - 10 päeva alates proovi võtmisest.
- Üksus saab COVID-19 vabaks, kui viimase töötaja või kliendi isolatsioon on lõppenud.

SAMM 2 – ÜKSUSE PÕHJALIK KORISTAMINE

- Tiimitöö juht annab sisendi, et teised töötajad alustaksid üksuse tuulutamist, märgkoristust ning desinfitseerimist, seejuures kasutades isikukaitsevahendeid (kindad, kitlid, ühekordsed maskid või respiraatorid).
 - Pinnad, millele esmajoones tähelepanu pöörata: tualettruumid (sh loputuskasti- ja kraaninupud), ukseingid, trepikäsipuud, kontaktpinnad jm.

Ruumide põhjalik koristamine

- Põrandaid pesta *Chemipharm Des New 2%* lahusega (20 ml *Des New* kontsentraati ja 980 ml vett).
 - [Chemipharm Des New kasutusjuhend](#)
- Teostada pindade märgpesu. Mikrokiudlapp tuleb vahendiga märjaks teha (mitte niiskeks, vaid märjaks) ning teostada pindade märgpesu.
- Ukse lingid, kapinupud, lauad, segistid, käsipuud, telefonid jm (kõik katsutavad pinnad) tuleb puhastada peale märgpesu [Bactidiga](#) või [Alcodexiga](#) (selle puhul kindlasti kasutada kindaid, vajadusel prille ning maski).
 - desinfitseeri neid pindasid iga päev vähemalt 3 korda (iga 4h järel).
- Võimalusel kasutada ühekordseid lappe ja moppe. Nende puudumisel tuleb pärast koristamist kõik saastunud (korduvkasutatavad) lapid-mopid panna eraldi pesumasinasse ning pesta 70 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.
- Üldkasutatavaid (köögi)rätikuid, pajalappe jms tuleb pesta kord päevas.

Täiendav info Terviseameti kodulehelt, soovitused tõhusaks puhastamiseks ja desinfitseerimiseks:

https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/Nakkushaigused/Juhendid/COVID-19/soovitused_tohusaks_puhastamiseks_ja_desinfitseerimiseks_taiendatud_10.06.2020.pdf

TEGUTSEMINE KORONAVIIRUSE KORRAL (KLIENDI PUHUL)

SAMM 1 – KORRALDA KLIENDI LABORATOORNE TESTIMINE, KONTAKTSETE KAARDISTAMINE JA TAGA KLIENDI ISOLATSIOON

Klientide testimine ja teavitamine

- Töötaja teavitab haigussümptomitega kliendist klienditöö juhti ja võimalusel koduõde.
- Läbi Terviseameti testimise korraldab klienditöö juht, kes kogub kokku vajalikud andmed ning edastab dokumendihaldurile, kes saadab krüpteeritud kujul need Terviseameti esindajale. Testi läbiviija võtab ühendust klienditöö juhiga ning lepib kokku testimise aja. Kliendi testimine toimub teenuseüksuses.
 - Soovi korral võib testimise korraldada ka läbi perearsti.
- Kui kliendil on tekkinud hingamisraskused või muud ägedad sümptomid, siis tuleb kohe helistada 112.
- Klienditöö juht teavitab kliendi positiivsest koroonaviiruse testi tulemusest kohe oma vahetat juhti, koduõde ja kliendi perearsti.

Kliendi kontaktsete kaardistamine

- Klienditöö juht kaardistab töötajad, kliendid ja kodu külastanud isikud, kes olid lähikontaktis nakatunud kliendiga eelneva 48h jooksul enne positiivse proovi võtmist/ sümptomite tekkele. Kasutusele tuleb võtta kõik meetmed, et vältida viiruse asutusesisest edasist levikut.
- Kõikidel töötajatel tuleb kasutada isikukaitsevahendeid (maski, kindad, prille, kaitsekitleid jm).
- Kõik nakatunuga lähikontaktis olnud inimesed, kes pole kasutanud kontakti ajal isikukaitsevahendeid, tuleb 14 päevaks isoleerida (töötaja saata koju; klient teistest eraldada) ja korraldada neile testimine.
- Lähikontakt on:
 - otsene kokkupuude haigestunu hingamisteede eritisega (nt Su peale aevastati/köhib, Sa katsusid haigestunu salvrätikut);
 - kontakt lähemal kui 2m ja kauem kui 15 minutit;
 - füüsiline kokkupuude COVID-19 haigestunuga (nt kätlemine, kallistamine)
 - elad samas majapidamises COVID-19 haigestunuga.

Kliendi isoleerimine

- Panna koheselt kliendile ja teistele samas ruumis viibijatele ette mask.
- Haigestunud klient tuleb koheselt eraldada oma tuppa või kokkulepitud isolatsiooniosakonda (seal kus on võimalik) ning viia miinimumini kontaktivõimalus teiste inimestega (vajadusel saab samasse tuppa sama haigusnähtudega kliente paigutada).
- Isoleeritud klienti hooldab vahetuse ajal võimalusel sama töötaja, kes peab olema varustatud nõuetekohaste isikukaitsevahenditega.
- Selgitada kliendile, miks ta peab viibima ainult oma toas haiguse ajal.
- Isolatsioon võib tekitada kliendi vaimse tervise halvenemist. Kui märkad halvenemist (võimalusel) kontakteeru koduõega, kes suhtleb vajadusel raviarstiga. Kui on vaja kiiret sekkumist, kutsu kiirabi. Helistades 112 maini, et tegemist on kliendiga, kellel on koroonaviirus.
- Tagada võimalusel ruumi TV, raadio jms, et kliendil oleks võimalik oma aega sisustada.
- **Ära lukusta klienti tuppa!**
- Teha lõplik desinfektsioon ruumides, kus nakkuskahtlusega klient on viibinud (tuulutamine, märgkoristus jm).
- Isolatsiooni peab minema vastavalt kodu tüübile terve osakond, kortermajas korter või peremaja. See tähendab, et lukustatakse üldkasutatav uks, et klient ei saaks minna teise "peresse" külla. Ilma tungiva vajaduseta ei käi töötaja teistes osakonnas/ kortermaja korteris/peremajas.
- Hooldekodu on suletud külastamiseks! Klientide suhtlus lähedaste ja eestkostjatega tuleb sel perioodil tagada ainult sidevahendite abil.

SAMM 2 – KORISTA PÕHJALIKULT ÜKSUST, VÄHENDA KLIENTIDE RINGILIIKUMIST

Ruumide põhjalik koristamine

- Põrandaid pesta *Chemipharm Des New 2%* lahusega (20 ml *Des New* kontsentraati ja 980 ml vett).
 - [Chemipharm Des New kasutusjuhend](#)
- Teostada pindade märgpesu. Mikrokiudlapp tuleb vahendiga märjaks teha (mitte niisaks, vaid märjaks) ning teostada pindade märgpesu.
- Ukse lingid, kapinupud, lauad, segistid, käsipuud, telefonid jm (kõik katsutavad pinnad) tuleb puhastada peale märgpesu *Bactidiga* või *Alcodexiga* (selle puhul kindlasti kasutada kindaid, vajadusel prille ning maski).
 - desinfitseeri neid pindasid iga päev vähemalt 3 korda (iga 4h järel).
- Pärast koristamist tuleb kõik saastunud lapid-mopid panna eraldi pesumasinasse panna ning pesta 90 kraadiga puhtaks.
- Puhastuslapid tuleks märjaks teha koristusruumis. Tubadesse ei tohiks kaasa võtta puhastusvahendite pudeleid ja liigseid asju.
- Osakonnas/korteris/majas, kus on haiged, kasutatakse eraldi puhastusvahendeid, neid puhastes tsoonides ei kasutata.
- Kui on võimalus, tekita 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.
- Üldkasutatavaid (köögi)rätikuid, pajalappe jms tuleb pesta kord päevas.

Isolatsioonituba koristamine

- Isolatsioonituba korista viimases järjekorras pärast teiste tubade koristamist.
- Isolatsiooniruumis kasutatakse puhastustarvikuid/vahendeid, mida ei kasutata teiste ruumide puhastamisel.
- Kasutamise järgselt puhastusvahendid puhastatakse ja desinfitseeritakse (sh mopialused).
- Koristamist alustatakse kliendi lähedal olevate esemete ja voodi puhastamisega. Kõige lõpuks puhastatakse põrand.
- Isolatsioonituba koristamisel kasuta olemasolevaid isikukaitsevahendeid.
- Kontaktpinnad (eriti ukse lingid ja kraanikauss ning segisti) desinfitseeri iga päev vähemalt 3 korda (vähemalt iga 4h järel). Lisaks kõik pinnad, mida klient tõenäoliselt on puudutanud (voodiäär, kapid, lauad, aknalaud).

- Tuuluta tubasid mitu korda päevas, regulaarselt (nt kui klient on tualetis) võimalusel 15 minutit järjest.
- Kui on tarvidus klientide liigutamine tubade- või osakondade vahel, tuleb enne järgmisse ruumi paigutamist kliendi kasutuses olnud asjad desinfitseerida.
- Küsimuste korral pöördu vahetu juhi poole.
- Täpsemad ruumide puhtuse ja desinfektsiooni nõuded on leitavad [hügieenistandardist](#).

Täiendav info Terviseameti kodulehelt, soovitusel tõhusaks puhastamiseks ja desinfitseerimiseks: https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/Nakkushaigused/Juhendid/COVID-19/soovitused_tohusaks_puhastamiseks_ja_desinfitseerimiseks_taiendatud_18.03.2020_0.pdf

Nakkusohtlike jäätmete käitlemine

- Nakkusohtlikud jäätmed tuleb koguda spetsiaalsesse kollasesse kilekotti tekkekohas, st klienditoas.
- Kollane kilekott suletakse plastiklambriga, kui see on täidetud $\frac{3}{4}$ ulatuses või kandevõime 15 kg täitumisel.
- Vältima peab prügikoti saastumist väljast poolt nakkusohtlike jäätmetega. Kui see siiski juhtub, tuleb kollane kott pakendada topelt kollasesse kotti.
- Nakkusohtlikele jäätmetele tellitakse eraldi konteiner, mis tähistatakse ja lukustatakse.
- Konteinerite tühjendab jäätmekäitleja.

NB! Kollased kotid ja täiendav prügikonteiner tuuakse üksusesse vajadusel.

Kliendi ringiliikumise vähendamine

- Vähenda nii haige kliendi kui teiste klientide 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. Kanna ka ise maski.
- Mistahes liikumisel (näiteks peale tualetis käimist või õuest tulles) desinfitseeri kontaktpinnad (kraanikauss (eriti segisti!), WC pott ja prill-laud, ukselingid).
- Selgitada klientidele distantse hoidmise vajalikkust (nt vältida käepigistust, kallistamist jms).
- Söögi ajal tagada olukord, et kõik kliendid hoiaksid vähemalt 2 meetrist distantse. Kui seda ei ole võimalik tagada, kaaluda võimalust korraldada toitlustamine klientide toas.
- Jätta ära ühistegevused, kus kliendid kõik koos viibivad.

SAMM 3 – TAGA KLIENDILE ISIKLIKUD OLMETARVIKUD, KLIENDI TUPPA SISENEMISEL KASUTA ISIKUKAITSEVAHENDEID

Kliendi olmetarvikud

- Kliendil on isiklikud toidunõud, söögiriistad ja joogiklaas.
- 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.
 - nõusid võib pesta koos teiste klientide nõudega tingimusel, et masin pannakse koheselt tööle.
 - toidu serveerimiskandik tuleb desinfitseerida.
 - tahked toidujäätid ja ühekordsed toidunõud panna kohe jäätmekotti, vedelikud valada kanalisatsiooni.
- Kliendil on omad kuivatamisrätikud.
 - vahetada 1x päevas.
- Kliendi olmetarvikuid ei jagata teistega.
- Kliendi riided ja kasutuses olnud voodipesu, rätikud jms pakkida kilekotti kliendi toas. Pesta vähemalt 60 kraadi juures.
 - kasutuses olnud asju tuleb pesta eraldi või koos teiste koroonahaigete asjadega.
 - voodipesu vahetatakse 1x nädalas, vajadusel sagedamini.
- Täpsemad juhised klientide isikliku hügieeni tagamiseks ja tekstiilivahendite hoolduseks leiad [hügieenistandardist](#).

Pesemine ja mähkmete vahetamine

- Kui klienti on vaja viia pesema/vaja pesta/mähkmeid vahetada, siis töötaja on täisvarustuses (vt „haige kliendi tuppa sisenemine“), kliendil on ees võimalusel mask.
- Pesemise ja mähkmete vahetamise protseduur on sama, mis igapäevaselt.
- Toimingute läbiviimisel lähtub töötaja kliendi enesetundest ja vajadusest.
- Töötaja siseneb haige kliendi tuppa minimaalselt:
 - näiteks võimalusel viib sööginõud ära järgmise toidukorra ajal;
 - ravimid viiakse võimalusel koos toiduga;
 - iga kord, kui töötaja ruumi siseneb, küsib ta lisaks kas kliendil on midagi vaja (nt pesema minna, tualetti kasutada, mähkmeid vahetada jms). See aitab vähendada haige kliendi tuppa sisenemist.

Kliendi transportimine

- Kliendi transporti tuleb piirata.
- Vältimatul transportimisel tuleb rakendada kõiki isolatsiooni puhul kehtivaid nõudeid (kontaktpindade/abivahendite desinfitseerimine jne).

- Juhul kui transporditakse autoga, tuleb iga kliendi transpordi korraldajale isolatsioonivajadusest teada anda, et võetaks kasutusele vajalikud meetmed.
- Transpordi osutamise järgselt tuleb autos teostada koristus lähtudes isolatsiooniks kasutatud ruumi puhastamise nõuetest.

KUI KODUS ON TEKITATUD ERALDI LÜÜSID

Lüüsi sisenemine

Tööle saabumine:

- sisene lüüsi ehk selleks ettenähtud asukohta;
- pane selga tööol olemise riided (enda isiklikud riided);
 - puhtad „koduriided“ pane selleks ettenähtud kohta;
- desinfitseeri korralikult käed, seni kuni käed on kuivad;
- pane selga kõik saada olevad isikukaitsevahendid (kindlasti kaitseprillid, mask, kindad);
- kui oled selga pannud kõik isikukaitsevahendid, võid minna eluruumidesse.

Töölt lahkumine:

- eemalda kindad eluruumis;
 - desinfitseeri koheselt käed;
- sisene lüüsi ehk selleks ettenähtud asukohta;
- desinfitseeri käed uuesti ning pane kätte uued kindad;
- eemalda isikukaitsevahendid (vt isikukaitsevahendite ära võtmise juhendit);
- pane tööol seljas olnud riided selleks ettenähtud erimärgistatud prügikotti ning pese riided töö juures pesumasinas vähemalt 60 kraadi juures läbi);
 - järgmine kord tööle tulles võta kaasa uus komplekt riideid;
- desinfitseeri käed;
- pane selga „koduriided“;
- desinfitseeri lüüsis kõik pinnad, millega sa ise kokku puutusid.

Lüüsis peavad olema:

- käte desinfitseerimisvahendid (*Chemisept Hand Des*);
- pindade desinfitseerimisvahendid (*Bacticid*) ja lapid või alkoholibaasilised puhastuslapid (*Bacticid Wipes*);
- isikukaitsevahendid (maskid, prillid, kindad, kitlid jms);
- erimärgistatud prügikotid ja prügikastid.

Eluruumis (luku taga):

- maskid;
- varuprillid;
- kindad;
- muud võimalikud isikukaitsevahendid.

KUI EI OLE LÜÜSE**Haige kliendi tuppa sisenemine**

- kanda isikukaitsevahendeid: kindad, kaitseprilli, suu-ninamask, ühekordne kittel jms;
- enne kokkupuudet kliendiga teostada käte antiseptika;
- tuppa varuda võimaluste piires seal vajaminevad abi-, hooldus- ja uuringuvahendeid (kraadiklaas, vererõhuaparaat jms);
- korduvkasutatavad vahendid, mis on vaja toast ära viia, desinfitseeritakse isolatsioonitoas;
- tuppa ei viida dokumentatsiooni;
- toast väljumisel eemaldada isikukaitsevahendid ja pane jäätmekotti;
 - ühe kliendi juurest teise juurde minnes ei pea eemaldama maski, kaitseprilli/visiiri ja kaitsekitlit, kui selle peal kasutati kilepõlle; alati peab eemaldama kindad, kilepõlle ja varrukakaitsed.

SAMM 4 – ISOLATSIOONI LÕPETAMINE**Kliendi Isolatsiooni lõpetamine:**

- Isolatsiooni pikkuse ja lõpetamise osas teeb otsuse perearst või raviarst või/ja Terviseamet;
- isolatsiooni võib lõpetada mitte varem kui 14 päeva peale haigusnähtude tekkimist;
 - kui on möödunud vähemalt 14 päeva alates sümptomite esimesest päevast.
 - 72 tundi palavikuta (palavikualandajaid ei ole kasutatud) ja respiratoorsed sümptomid on taandunud (eelkõige köha ja kurguvalu).
- kõik isiklikud ja üksuse tarvikud/vahendid, mis on kliendi juures kasutuses olnud, tuleb isolatsiooni lõppedes desinfitseerida. Mis ei ole desinfitseeritav, need tuleb hävitada;
- üksus saab COVID-19 vabaks, kui viimase kliendi või töötaja isolatsioon on lõpetatud.

NB! Kontrolli igapäevaselt kõikide klientide kehatemperatuuri vähemalt korra päevas! Kasuta kontaktivaba termomeetrit või kraadiklaasi. Viimase puhul peale iga kasutust võimalusel desinfitseeri või puhasta vee ja seebiga.

PRAKTILISED ÕPETUSED (kätepesu, käte desinfitseerimine, isikukaitsevahendite paigaldamine ja eemaldamine)

Kätepesu

Käsi tuleb pesta:

- enne tööle asumist;
- enne kliendiga tegelema asumist;
- enne ja pärast söömist ning joomist;
- enne kliendi toitmist;
- kui käed on nähtavalt määrdunud;
- pärast jäätmete käitlemist;
- pärast tualettruumi kasutamist või mähkmete vahetamist;
- pärast suitsetamist
- pärast nuuskamist, aevastamist, köhimist;
- kui esinevad infektsioonile viitavad haigustunnused(iiiveldamine, oksendamine, kõhulahtisus).

Käte pesemise juhend [VIDEO](#)

- tee käed korralikult märjaks;
- doseeri pesuainet kätele piisavalt (3-5ml);
- hõõru käsi pesuainega, eriti pööra tähelepanu peopesale, sõrmede vahedele ja randmele;
- soovituslik käte pesemise kestus on vähemalt 20 sekundit;
- loputa käed hoolikalt;
- sulge kraan küünarnuki või paberrätiku abil;
- kuivata käed ning randmed kuni nad on täielikult kuivad. Kuivatamisel eelista ühekordseid kätekuivatusrätikuid.



Käte desinfitseerimine

Käsi tuleb desinfitseerida:

- enne otsest kokkupuudet haige kliendiga;
- enne haige kliendi söötmist, ravimite jaotamist;
- enne puhta pesu käitlemist;
- enne ja pärast kaitsekinnaste (või muude isikukaitsevahendite) kasutamist;
- enne ja pärast haige kliendi toas käimisel ning tema vahetus läheduses olevate pindade ja seadmetega;
- pärast suu-ninamaski puudutamist, ära võtmist;
- pärast nuuskamist, aevastamist, köhimist (kui käed on saastunud, siis teosta enne käte pesemine);
- pärast musta pesu käsitlemist;

Juhatus 03.11.2020 a. otsus nr 42

- kui esinevad infektsioonile viitavad haigustunnused (iiveldamine, oksendamine, kõhulahtisus);
- ja teistel juhtudel, kui ei ole võimalik käsi pesta.

Käte desinfitseerimise juhend: [VIDEO](#)

- doseeri desovahendit kätele (ca 3ml);
- hõõru peopesasid vastamisi;
- hõõru käe selgasid;
- hõõru sõrmevahesid;
- hõõru pöidlaid 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.



Isikukaitsevahendid

Isikukaitsevahendite loetelu	COVID-19 TSOON	„PUHAS“ TSOON/ KONTAKTSETE TSOON
Kaitsekittel	+	-
Kilepõll	+	+
Kilekäised	+	+
Ühekordne mask	-	+
Respiraator	+	-
Visiir/prillid	+	-
Ühekordsed kindad	+	+
Ühekordne müts	+	-
Ühekordsed sussid/jalanõudekatted	+	-

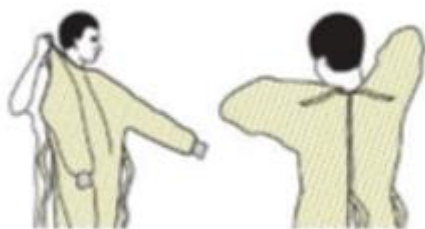
Videomaterjalid

Eesti keeles: <https://www.youtube.com/watch?v=o6Ym19EQZI0&feature=youtu.be>

Vene keeles: <https://www.youtube.com/watch?v=Dtuko55yND0&t=13s>

Isikukaitsevahendite selgapanek

- 1) desinfitseeri käsi;
- 2) pange selga kaitsekittel/ülikond (jälg, et kaitsekittel ei puudutaks põrandat);



- 3) kinnita kittel nii, et selg oleks korralikult kaetud;
- 4) kui on olemas kilepõlled, paigalda ühekordne kilepõll kitli/ülikonna peale;
- 5) pane pähe kaitsemask (respiraator/ühekordne kaitsemask);

Respiraatori õpetus

NB! Respiraatoreid on klapiga ja klapita. Klapiga respiraatorit võivad kasutada ainult terved inimesed!

- tavaliselt on maskil kaks paela – tõmba mõlemad üle pea. Ülemine pael tõmba kukla alla ning alumine pael kukla peale. Paelad peavad jääma risti;
- paigalda maski alumine osa lõua alla, et ta oleks tihedalt sinu nahaga kontaktis;
- nina peal on vormitav osa mille pead oma sõrmedega lükkama **võimalikult tihedalt nina ümber**;
- hinga välja – kui kuskilt äärest tuleb õhk läbi siis suru mask rohkem vastu nägu, et seda ei juhtuks;
- maskiga peab tekkima võimalikult vaakumi sarnane tunne, et õhk käiks läbi maski ning ei tuleks kuskilt vahedest läbi;
- kui kannad prille siis hea katse on see, **kas hingates lähevad prillid uduseks või mitte** – kui lähevad siis järeltuleb liiga palju õhku ülevalt poolt läbi;
- paigaldatud maski ei tohi enam puutuda ning kasutamise ajal kaelale langetada;
 - respiraatoreid võib kasutada kuni 8h järjest;
- eemalda mask puudutades vaid maskikinnitusi. Kindlasti ära katsi maski sise- ja välispinda.

Ühekordse maski õpetus

Eesti keeles: https://www.youtube.com/watch?v=Nu3I5_b3_j8

- aeta 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.

6) pane mähe müts (kontrolli, et juuksed oleksid mütsiga kaetud);

7) pane pähe kaitseprillid või visiir (ära puuduta neid seest poolt);



8) pane kätte kindad;

- kaitsekindad pannakse ainult puhastatud ja kuivadele kätele;



- kindad on tegevusepõhised, seega vaid ühekordseks kasutamiseks;

Juhatus 03.11.2020 a. otsus nr 42

- samade kinnastega ei siirduta ühe kliendi juurest teise juurde;
- samade kinnastega ei siirduta kliendi saastunud kehapiirkonnast sama kliendi puhta kehapiirkonna juurde;
- kinnastatud kätega ei puudutata kasutusel olevaid isikukaitsevahendeid (nt ees olevat maski, seljas olevat kitlit);
- kinnaste saastumisel tuleb kasutatud kindad eemaldada, teha käte antiseptika ning vajadusel võtta kasutusele uued kindad;
- kindaid ei tohi pesta ega antiseptikumiga töödelda;
- katkised kindad tuleb viivitamatult välja vahetada;
- vahetult enne kinnaste kasutamist ei soovitata kasutada kätekreeme ega –salve.

9) võimalusel kasuta kilesusse/jalanõudekatteid.

Isikukaitsevahendite ära võtmine

1) võta käest ära kindad;

Kinnaste äravõtmine



2) desinfitseeri käsi vähemalt 30 sekundit;

3) pane kätte uus paar kindaid;

4) võta seljast ära kilepõll (alustades tagant alt);

- eemalda põll tõmmates kitlit endast eemale;
- **ära puuduta saastunud kinnastega oma käsi!**
- viska põll jalaga avatavasse prügikasti (ohtlike jäätmete prügikasti).

5) võta seljast ära kittel või ülikond (alustades tagant alt);



- viska kittel jalaga avatavasse prügikasti (ohtlike jäätmete prügikasti).

6) võta käest ära kindad ning viska prügikasti;

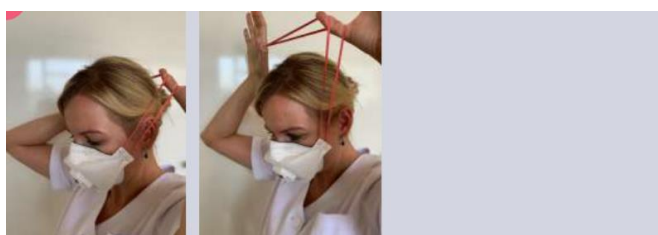
7) desinfitseeri käsi vähemalt 30 sekundit;

8) võta peast ära kaitseprillid/visiir (ära puuduta nende esiosa), aseta need kraanikaussi;

9) võta peast ära müts (alustades tagant);

10) võta peast ära respiraator/mask

- eemalda kummidest, ilma maski puudutamata;



Eemalda respiraator. Respiraatori eemaldamiseks kummardu veidi ette. Leia mõlema käega alumine kumm ja tõsta see ülemise kummi juurde. Tõmba kummid peast eemale. Seejärel tõmba mõlemad kummid korraga üle pea. Lase respiraatoril vajuda näost eemale ning viska see prügikasti.

Ära puuduta respiraatori välimist osa!

10) desinfitseeri käsi vähemalt 30 sekundit.

KOROONAVIIRUSE RAVISOOVITUSED

Ravisoovitused, kui esinevad haigussümptomid:

- 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. Kontaktivaba termomeetri puudumisel soetada haigestunud kliendile isiklik termomeeter, mida võimalusel hoitakse kliendi toas.
- 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 konsulteeri 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 konsulteerida perearstiga), siis käsimüügiravimite hulgas on selleks nt ACC ja Gelomyrtol.
- Kurguvalu puhul kasuta teie kodus olevaid käsimüügiravimeid nt Hexoral, Vipise tooted, Decatilen 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.

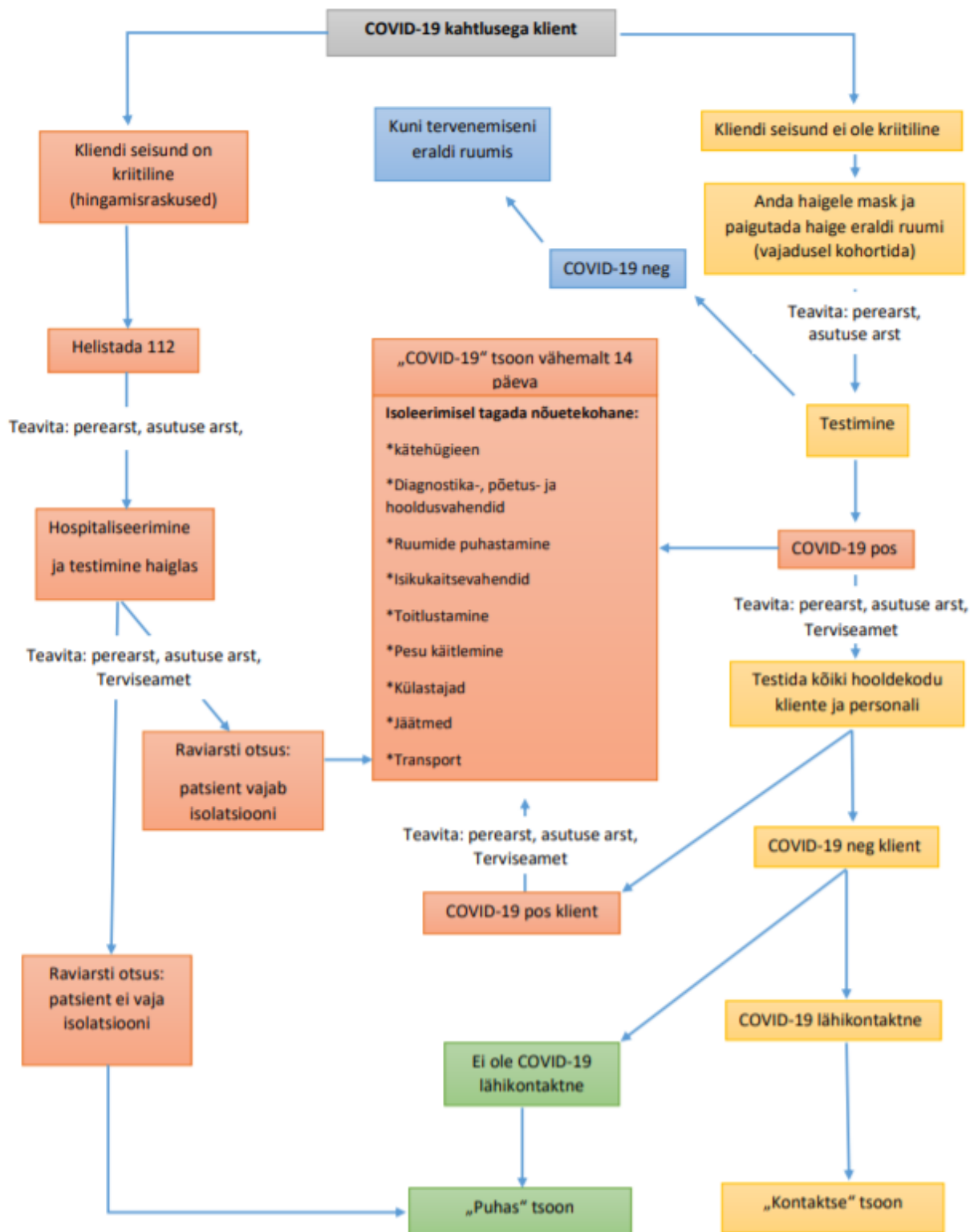
Kutsu kiirabi (112), kui kliendil on

- 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 või vaimne tervis on halvenenud ning vajab kohest sekkumist. Inimestele, kellel on diagnoositud COVID-19 nakkus ning kelle hospitaliseerimise näidustuseks on äge psüühikahäire, on loodud eraldi osakonnad (Regionaalhaigla psühhiaatriakliinik, Tartu Ülikooli Kliinikum, Viljandi Haigla).
- Alati ütle helistades, et tegemist on kliendiga, kellel on diagnoositud koroonaviirus.

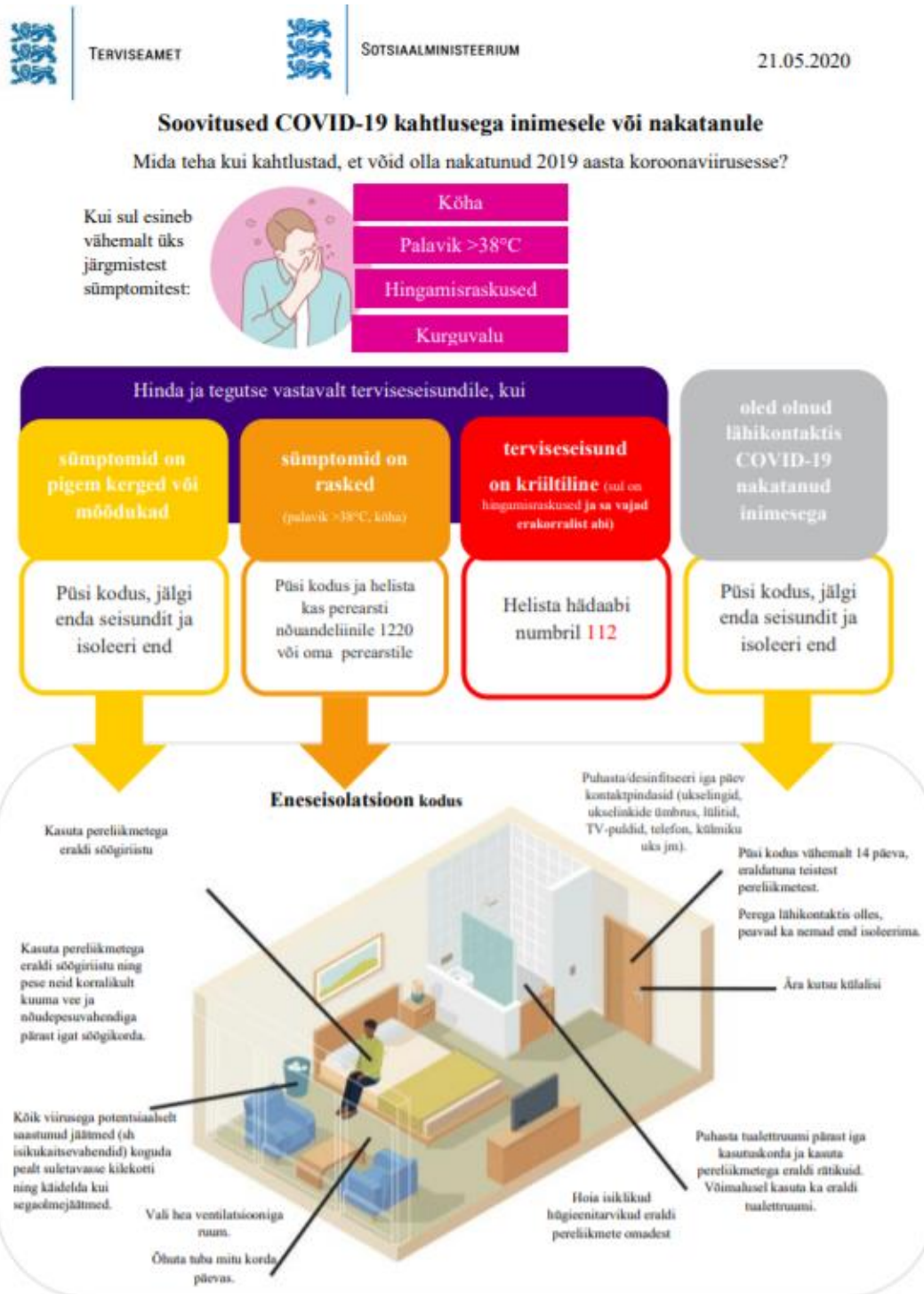
Helista tasuta koroonaviiruse infoliinile (1247), kui Sul on koroonaviirusega seotud küsimusi.

Kui Sinu teenuseüksuse tiimis on koduõde, siis konsulteeri ja suhtle julgelt!

Juhatus 03.11.2020 a. otsus nr 42

Lisa 1 COVID-19 kahtlusega klient skeem**NB! Printimiseks kasuta lingitud versiooni!**

Lisa 2 Soovitused COVID-19 kahtlusega inimesele või nakatanule NB! Printimiseks kasuta lingitud versiooni!



Rohkem juhendeid ja soovitusi leiad: <https://www.terviseamet.ee/et/COVID-19-trukised>

Lisa 3 Kuidas maski ette panna, kasutada, ära võtta ja ära visata

NB! Printimiseks kasuta lingitud versiooni!



Soovitused korduvkasutatava maski kasutajale

1. Mask peab olema korralikult näo ees nii, et suu ja nina on kaetud.
2. Läbi maski peab olema mugav hingata.
3. Mask ei tohi olla niiske. Niiske mask tuleb välja vahetada, sõltuvalt valitud materjalist 2-3 tunni järel.
4. Kui mask on korra lõua peale tõmmatud, seda on käega kohendatud, katsutud või see on niiskeks läinud, tuleb mask välja vahetada.
5. Kasutamise järel tuleb maskid koguda **kinnisesse plastik(kile)kotti, karpi või panna otse pesumasinasse**. Mingil juhul ei tohi kasutatud maski jätta vedelema.
 - Kui maski kasutatakse korduvalt, tuleb maski pärast kasutamist pesta pesumasinasse vähemalt 60 kraadi juures ja pärast üle triikida või panna praeahju 60 kraadise kuumuse juurde.

Isetehtud maski kandes tuleb lisaks täita kõiki teisi ennetavaid meetmeid. Ükskõik milline on mask või ükskõik kui tõhus on maski filtreerimisvõime, muutub see vähetähtsaks kui seda ei kasutata koos teiste ennetavate meetmetega. Näiteks nakatunud inimeste isoleerimine, regulaarne käte hügieen, teiste inimestega distantsi hoidmine, haigena koju jäämine jms asjakohaste meetmetega.

Kui oled olnud avalikus ruumis, näiteks käinud toidupoes, sõitnud bussiga vms, pane kasutatud mask, kindad võimaliku nakkusohuga esemed **eraldi kilekotti ja sõlmi see pealt kinni**, et need ei ohustaks teisi. Kui kasutad kreppkotti või karpi, siis desinfitseeri see peale iga kasutamise korda ära. Võimaluse korral kasuta iga kord uut kotti.

Tõhusama kaitse saamiseks võib isetehtud maski või muud mittemeditsiinilist maski kombineerida koos visiiriga. Plastist leht või kile on viiruseosakestele läbimatu ning takistab ka mustade kätega näo ning silmade puudutamist.

[Lisa 4 Ühekordsete kinnaste kätte panemine ja eemaldamine](#)

NB! Printimiseks kasuta lingitud versiooni!

Ühekordsete kinnaste kätte panemine ja eemaldamine



Enne ühekordsete kinnaste kätte panemist tuleb käed pesta või teostada käte antiseptika. **Käsi pesta** visuaalsel saastumisel leiget vett ja pesuemuulsi kasutades 40-60 sekundi jooksul ning kuivatada hoolikalt. **Käte antiseptikaks** doseerida antiseptikum peopessa ning hõõruda see kuivadele kätele 30 sekundi vältel.



Käte antiseptika on efektiivsem ja nahale kahjutum kui sage käte pesemine. Enne kinnaste kätte panemist peavad käed olema kuivad. Küüned peavad olema lühikesed ja küünealused puhtad. Jälgima peab, et pikad küüned ja küünekaunistused ei kahjustaks kindaid. Sõrmused võivad kinda purustada.



Kinnas tõmmata ettevaatlikult kätte aidates kaasa teise kae pöidlaga randme suunas.



Nüüd tõmmata kinnas ettevaatlikult teise käes sõrmedega üle randme aidates kaasa juba kindas oleva pöidlaga ilma liigselt rebimata ja venitamata.



Nüüd tõmba kinnas kätte nii, et see liibuks vastu nahka ilma seda välja venitamata. Liiga pingul kindad põhjustavad materjali väljavenimist ja kindad võivad kinnaste kätte panemisel ja eemaldamisel puruneda.



Püüa kindaid mitte rebida ja üle venitada. **NB!:** Kindaid ei peaks tõmbama kaugemale kui natuke üle randme.



Kinnaste eemaldamiseks tõmmata teise kae sõrmedega kindamaterjal randmelt eemale ning tõmmata kinnast nii kaua kuni see täielikult eemaldub.

Pärast kinnaste eemaldamist teostada käte antiseptika!



Teise ilma kindata käel haarata kinda servast ning tõmmata see üle kae nii et kinnas jääks pahempidi moodustades esimese kae kindaga koos pallikese, mille saab ära visata sobivasse jäätme-konteinerisse.

Lisa 5 Isikukaitsevahendite piktogrammid

NB! Neid tuleb kindlasti kasutada, kui üksuses on koroonaviirus sees!



Kanna kaitsekindaid



Kanna kaitseriietust



Kanna hingamisteede
kaitsevahendit



Kanna silmakaitse-
vahendit

Lisa 6 Terviseameti regionaalosakondade kontaktid

Piirkond	Isik	E-mail
Lõuna regioon	Tiia Luht	Tiia.luht@terviseamet.ee
	Janne Nurme	Janne.Nurme@terviseamet.ee
Ida Regioon	Marje Muusikus	Marje.Muusikus@terviseamet.ee
	Jekaterina Marjina	Jekaterina.Marjina@terviseamet.ee
Lääne Regioon	Kadri Juhkam	Kadri.Juhkam@terviseamet.ee
Harjumaa	Gea Meteus	Gea.Meteus@terviseamet.ee
	Anna Trapido	Anna.Trapido@terviseamet.ee
Raplamaa	Elen Villig	Elen.Villig@terviseamet.ee
Järvamaa	Maie Laos	Maie.Laos@terviseamet.ee

E-kirja pealkiri: **COVID-19 nakkuskahtlus hoolekandetasutuses.**

Teavituses märkida:

1. Asutuse nimi ja tegutsemiskoha kohalik omavalitsus
2. Nakkuskahtlusega töötajate ja klientide arv
3. Kinnitatud nakkusega töötajate ja klientide arv
4. Kontaktisik Vajadusel lisada muu täiendav info, mida teataja peab oluliseks. Nt. kui palju on kliente ning töötajaid kokku

(allkirjastatud digitaalselt)

Maarjo Mändmaa

Juhatusesimees

Jaotuskava: kõik töötajad

Versioonijalugu:

Versioon	Koostaja	Kehtivuse algus	Kehtivuse lõpp	Selgitus
1.0	Kaisa Rentel, Kelly Kald	04.11.2020		Esmane Muudetud lk 11 viga: ühe kliendi juurest teise juurde minnes ei pea eemaldama maski, kaitseprille/visiiri ja kaitsekitlit, kui selle peal kasutati kilepõlle; alati peab eemaldama kindad (nii on õige) , kilepõlle ja varrukakaitsed.