

Kätehügieeni juhend

Reelika Laht

Juhend kehtib tervishoiupersonalile
kõikides Kliinikumi struktuuriüksustes.

TRANSIITMIKROFLOORA LEVIK

Levik osakonnas toimub peamiselt:

- tervishoiutöötajate käte vahendusel
- saastunud esemete ja töövahenditega



Mis on oluline?

- Sõrmuste, käekellade ja –võrude ei ole lubatud.
- Enne kätehügieeni läbiviimist tuleb eemaldada käekell.
- Küüned peavad olema terved, puhtad ja hooldatud. Küüne vaba osa pikkus ei tohi ületada sõrme otsa.
- Lakitud küünete, kunstküünete, püsigeellaki ja küünete kaunistuste kandmine ei ole lubatud.



Kätepesu

- Käte silmaga nähtava saastumise korral.
- Enne söömist.
- Pärast nuuskamist, aevastamist ja köhimist.
- Pärast WC kasutamist.



Kätepesu tehnika

- Seistakse kraanikausist eemal, nii et riided ei puutuks kokku kraanikausiga.
- Käed ja randmed niisutatakse sooja voolava veega.
- 3-5 ml seepi kantakse kätele ja randmetele.
- Käed ja randmed pestakse, hõõrudes intensiivselt seebiga kaetud pindasid vähemalt 30 sekundi jooksul. Erilist tähelepanu pööratakse küünealustele, sõrmeotstele, põialdele ja sõrmevahedele.
- Käed ja randmed loputatakse hoolikalt rohke voolava veega.
- Kraan suletakse küünarnuki abil. Sellise võimaluse puudumisel suletakse kraan paberrätiku abil vältimaks käte saastumist.
- Käed ja randmed kuivatatakse ühekordselt kasutatava paberrätikuga.
- Kasutatud paberrätik visatakse selleks ettenähtud jäätmeanumasse.

Kirurgilise kätepesu tehnika

- Seistakse kraanikausist eemal, nii et riided ei puutuks kokku kraanikausiga.
- Käed, randmed ja küünarvarred niisutatakse sooja voolava veega.
- Küünealused puhastatakse vajadusel voolava vee all ühekordse küüneharjaga.
- Seep kantakse kätele, randmetele ja küünarvartele.
- Käed, randmed ja küünarvarred pestakse hõõrudes intensiivselt kõiki seebiga kaetud pindasid. Erilist tähelepanu pööratakse küünealustele, sõrmeotstele, põialdele ja sõrmevahedele. Kätepesu kestvus on vähemalt 3-5 minutit.
- Seebiga kaetud pindade hõõrumiseks ei kasutata harja.
- Seep loputatakse maha rohke voolava veega. Vesi peab voolama suunaga sõrmedelt küünarvartele.
- Kraan suletakse küünarnuki abil.
- Käed, randmed ja küünarvarred kuivatatakse ühekordse paberrätikuga.

Kätepesu ja sellele järgnev käte antiseptika

- Pärast käte kontakti patsiendiga, kes on infitseeritud või koloniseeritud spoore moodustavate bakteritega (Clostridium, Bacillus).
- Pärast käte kontakti patsiendiga, kellel esineb viiruslik gastroenteriit või selle kahtlus.

Käte antiseptika

- Enne ja pärast kontakti patsiendiga.
- Pärast kontakti patsiendi vere ja teiste kehavedelikega.
- Enne ja pärast kinnaste kasutamist.
- Kontamineerunud kehapiirkonna puudutamise järgselt enne sama patsiendi teiste kehapiirkondade puudutamist.
- Pärast kontakti pindade ja esemetega patsiendi lähiümbruses.
- Enne ja pärast kontakti haavade ja limaskestadega.



Käte antiseptika

- Kui operatsiooniaeg ületab 3 tundi tehakse käte antiseptika ja vahetatakse kindad.
- Enne ravimite ettevalmistamist ja manustamist.
- Enne ja pärast invasiivseid protseduure.
- Kinda purunemisel operatsiooni või kirurgilise protseduuri käigus eemaldatakse kindad, viiakse läbi käte antiseptika ning võetakse kasutusele uued kindad.
- Operatsiooni või kirurgilise protseduuri lõppedes.

Käte antiseptika tehnik

- 3 ml antiseptikumi kantakse kuivadele kätele.
- Käsi hõõrutakse kuni nende kuivamiseni (vähemalt 30 sekundit). Käte antiseptika läbiviimisel pööratakse erilist tähelepanu sõrmeotstele, pöialdele ja sõrmevahedele.
- Enne kinnaste kätte panemist kontrollitakse, kas käed on kuivad.



STEP 1
Rub palms together.



STEP 2
Rub the back of both hands.



STEP 3
Interlace fingers and rub hands together.



STEP 4
Interlock fingers and rub the back of fingers of both hands.



STEP 5
Rub thumb in a rotating manner followed by the area between index finger and thumb for both hands.



STEP 6
Rub fingertips on palm for both hands.



STEP 7
Rub both wrists in a rotating manner. Rinse and dry thoroughly.

Kirurgiline käte antiseptika

- Vahetult enne iga operatsiooni või kirurgilist protseduuri (angiograafia jms), mis eeldab steriilset riietust.
- Üksteisele järgnevate operatsioonide või kirurgiliste protseduuride korral teostatakse vaid kirurgiline käte antiseptika juhul, kui ei ole lahkutud operatsioonitoast.

Kirurgilise käte antiseptika tehnika

- 10 ml antiseptikumi kantakse kuivadele kätele, randmetele ja küünarvartele. Jälgitakse, et antiseptikum kataks küüned, küünevalli piirid ja küünealused.
- Kõiki pindasid hõõrutakse vähemalt 1,5 minutit, mille jooksul peavad käed olema märjad. Erilist tähelepanu pööratakse sõrmeotstele, pöialdele ja sõrmevahedele. Kätel lastakse kuivada vähemalt 1 minut.
- Enne kinnastamist kontrollitakse, kas käed on kuivad.

Kinnaste materjal

- **Lateks** – kasutada siis, kui käsitletakse lõikavaid, torkavaid või teravaid vahendeid või kui töö käigus tekib kokkupuude vere või teiste kehavedelikega.
- **Nitriil** – sobivad kasutamiseks latekskinnaste asemel juhul, kui kasutajal esineb lateksallergiat või nahatundlikkust.
- **Vinüül** – vinüülkindad sobivad kasutamiseks lühiajaliste protseduuride tegemisel juhul, kui puudub kokkupuuteoht vere või teiste kehavedelikega.
- **Kilekindad** – kuna kilekinnaste kaitseomadused on ebapiisavad, siis ei sobi neid kasutada juhtudel, kui on kokkupuute oht vere ja teiste keha vedelikega.



Kinnaste kasutamine

- Kindad on patsiendi- ja protseduuripõhised, seega vaid ühekordseks kasutamiseks.
- Enne ja pärast kinnaste kasutamist tuleb teha käte antiseptika ja vajadusel eelnevalt käed pesta.
- Pärast kokkupuudet patsiendi saastunud kehapiirkondadega või keskkonnaga tuleb kasutatud kindad eemaldada ja teha käte antiseptika.
- Kindaid ei tohi pesta ega antiseptikumiga töödelda siirdudes ühelt toimingult teisele või liikudes ühe patsiendi juurest teise juurde.
- Lõhnastatud kätehooldustoodete kasutamine kinnastega töötamisel võib tekitada nahaärritust.

Kinnaste kasutamine

- Vahetult enne kinnaste kasutamist ei soovitata kasutada kätekreeme ega –salve.
- Latekskinnaste kasutamisel ei tohi kasutada kätehooldustooteid, mis sisaldavad mineraalseid õlisid, petrolaatumit või lanoliini. Need ained võivad põhjustada latekskinnaste purunemise ja soodustavad kinnaste läbilaskvust.
- Katkised (ka torkevigastuse korral) kindad tuleb viivitamatult välja vahetada.
- Kasutatud kindad tuleb eemaldada selliselt, et need saastaksid võimalikult vähe ümbruskonda ja nahka.

Mittesteriilseid kindaid kasutada:

- Kui on kokkupuute oht vere ja teiste kehavedelikega.
- Perifeerse veenikanüüli sisestamisel.
- Veenisiseste kateetrite hooldamisel ning eemaldamisel.
- Ravimite manustamisel veenikanüüli kaudu.
- Ravimite manustamiseks ettevalmistamisel
- Vereanalüüsi võtmisel.
- Infusiooniliinide lahti ühendamisel.

Mittesteriilseid kindaid kasutada:

- Trahhea aspireerimisel, kui on kinnine aspiratsioonisüsteem või lahtise aspiratsioonisüsteemi korral, kuid kasutatakse steriilset klemmi.
- Vaginaalsel läbivaatusel.
- Siibrite tühjendamisel.
- Eritiseplekkide eemaldamisel.
- Instrumentide puhastamisel.
- Jäätmete käitlemisel.
- Kontaktisolatsiooni korral.

Kindaid ei ole vaja kasutada järgmistes situatsioonides:

- Intramuskulaarsete ja subkutaansete süstide tegemine.
- Manipulatsioon infusioonliinidega, kui puudub kokkupuude verrega.
- Hapniku manustamine.
- Vererõhu, kehatemperatuuri ja pulsi mõõtmine.
- Voodipesu vahetamine.
- Toidu jagamine ja kasutatud nõude ära toomine.
- Kokkupuude patsiendi lähiümbruses olevate pindadega.
- Patsiendi transportimine.
- Telefoni kasutamine.
- Dokumentatsiooni täitmine.