



Juhend lasteaedadele ja lapsehoidudele seoses COVID-19 levikuga

Sissejuhatus

COVID-19 on nakkushaigus, mis levib inimeselt inimesele piisknakkuse kaudu, peamiselt kontaktis nakkusohtliku inimesega, kellel on nakkusele iseloomulikud sümptomid - kurguvalu, kuiv köha, palavik. Täiendavalt võib viirus levida ka saastunud pindade ning pesemata käte kaudu. Viirus hävib pesemisel ja desinfitseerimisel.

Lastel kulgeb COVID-19 reeglina väga kergelt ning seetõttu tuleb laste tervise jälgimisel ja haigussümptomite tuvastamisel olla veelgi tähelepanelikum.

Raske ja sügava puudega lastele ööpäevaringselt pakutava lapsehoiuteenuse puhul (teenust osutatakse enamasti asenduskodude juures) tuleb täiendavalt lähtuda hoolekandetasutustele tehtud suunistest: <https://www.terviseamet.ee/et/COVID-19-trukised>

Soovitused lasteaedadele ja lapsehoidudele COVID-19 jt viiruhaiguste ennetamiseks

- Respiratoorsete haigusnähtudega (eelkõige kurguvalu, kuiv köha, palavik) lapsi ei tohi lasteaeda tuua. Samuti ka lapsi, kelle vanematel on tuvastatud COVID-19 haigus.
- Respiratoorsete haigusnähtudega (eelkõige kurguvalu, kuiv köha, palavik) õpetajad ja töötajad peavad jääma koju.
- Kontrollida hommikul lasteaeda/lapsehoidu tulnud laste tervist ja paluda lastevanematel, kelle lastel on ägedate respiratoorsete haiguste sümptomid (palavik, köha jm), lapsed koju viia.
- Mõelda ennetavalt läbi, missugusesse ruumi saaks vajadusel haiguskahtlusega lapsi isoleerida. Ka isoleeritud lastele peab olema tagatud järelevalve.
- Isolatsiooniruumist tuleb eemaldada mittevajalikud esemed; ruumis olevate esemete pind, ruumi põrand ja seinad peavad olema kergesti puhastatavad ja desinfitseeritavad.
- Ruumides tagada kvaliteetne ventilatsioon ja regulaarne tuulutamine.
- Koristada ja pesta ruume vastavalt tavapärasele korrale. Koristamisel pesta mh pingid/lauad, ukse lingid, söögilauad jmt nõuetekohaste pesemis-/desinfitseerimisvahenditega (vt lingid allpool). Puhastus- ja desinfitseerimisvahendeid hoida lukustatud kapis/ruumis. Desinfitseerivat toodet on lubatud kasutada ainult etiketil toodud kasutusjuhiste järgi – nii on tagatud ka toote ohutus inimesele, kes nende pindadega hiljem kokku puutub. Registreerimata ja kontrollimata desinfitseerimisvahenditel ei pruugi olla tegelikke desinfitseerivaid omadusi ning need ei pruugi kasutajat kaitsta, seetõttu ei tohi neid kasutada.
- Mööblit, riieid, radiaatoreid puhastada niiske lapiga vähemalt kaks korda nädalas.
- Igapäevaselt puhastada ja desinfitseerida tualettruumi sisustus ja pinnad.
- Mänguasju pesta vastavalt määrumisele ja lasteaias kehtestatud korrale.
- Kodust kaasa võetud pehmet kaisulooma soovitage kasutada vaid lapse päevase uinaku ajal, seda mitte kasutada mängimiseks.
- Tualettruumid varustada piisavas koguses kätepesuvahendiga ning paigaldada jalaga avatavad jäätmekonteinerid. Käsi kuivatada ühekordse paberrätikuga.



25.05.2020

- Informeerida personali kätehügieeni vajadusest. Käsi pesta sooja voolava vee ja seebiga või kasutada alkoholipõhist käte desinfitseerimisvahendit (vt lingid allpool).
- Personalil tutvustada lastele käte pesemise vajadust, näiteks „Jänku Juss peseb käsi“ multikat kasutades (vt link allpool) ja näidata lastele ette, kuidas käsi õigesti pesta.
- Lasteaias/lapsehoiu ruumides ürituste korraldamisel lähtuda Vabariigi Valitsuse poolt kehtestatud piirangutest ja Kultuuriministeeriumi soovitustest.
- Kui lasteaias on liitrühmad (nt nooremate ja vanemate laste liitrühmad), siis võiks liidetud olla kogu aeg ühe ja sama rühma lapsed. St et laste lähikontaktsete ring peaks olema võimalikult muutumatu.
- Lasteaedadel/lapsehoidudel, kellel on oma mänguväljak või õueala, on soovitatav viibida võimalikult palju värskes õhus, sh korraldada võimalusel õppimine väljas. Lasteaiad/lapsehoiud, kellel puudub oma mänguväljak või õueala, peavad õue minnes tagama laste ja töötajate nakkusohutuse (sh vältima lähedasi kontakte teiste inimestega).

Kasvatajad peaksid jälgima ja õpetama, et:

- lapsed ei kasutaks teiste laste prille, joogipudeleid, lusikaid vms;
- köhides ja aevastades tuleb nina ja suu katta küünarvarre või salvrätikuga;
- kasutatud salvrätik tuleb kohe pärast kasutamist ära visata ja pesta käed seebiga;
- pesemata kätega ei tohiks puudutada ja hõõruda silmi;
- käsi peaks pesema tihti ning soovitavalt 15-20 sekundi jooksul, näiteks „Jänku Juss peseb käsi“ multikat kasutades (vt lingid allpool) ja näidata lastele ette, kuidas käsi õigesti pesta;
- käsi peaks kuivatama soovitavalt paberrätikuga.

Hügieeniinfo, mille õpetaja võiks vanematele lasteaias/lapsehoiu lastele edasi anda:

1. Pesta alati käsi õuest tuppa tulles, enne söömist ja pärast tualeti kasutamist. Muudel juhtudel pesta käsi kohe pärast käte määrdumist.
2. **Vältida kehalist kontakti** – väldi kehalist kontakti täiskasvanute ja lastega, kes köhivad või aevastavad. Kui seisad sellistele täiskasvanule või lapsele liiga lähedal, võid näiteks aevastamise korral piisknakkuse õhuga koos sisse hingata ja ise ka haigestuda.
3. **Mitte katsuda kätega oma silmi, nina ja suud** – käed puutuvad alati kokku mitmete esemete ja pindadega, mis võivad olla viiruste poolt saastatud.
4. **Vee joomiseks kasutada isiklikku joogitopsi/tassi (ühekordne või korduvkasutatav)** – vajalik nohu, köha ja teiste nakkushaiguste leviku vältimiseks. Hoia seda oma kapis või õpetajaga kokku lepitud kohas.
5. **Vältida teiste nakatamist** – kui aevastad või köhid, kata oma suu ja nina küünarvarre või salvrätikuga. Viska salvrätik koheselt prügikasti ja pese kohe käed. Suu ja nina katmine



25.05.2020

takistab pisikute ja viiruste edasilevimist. Kui aevastad vastu oma paljast kätt, võivad pisikud ja viirused sattuda sinu käte kaudu teistele inimestele ja esemetele, kui neid katsud. Kui salvrätikut ei ole käepärast, aitab ka see, kui keerata köhimise või aevastamise ajaks nägu teistest inimestest eemale - mitte köhida/aevastada teistele peale.

Võttes arvesse, et COVID-19 on Eestis laialdase levikuga, siis tuleb kõiki ägedate respiratoorsete sümptomitega lapsi käsitleda COVID-19 suhtes kahtlastena.

Juhul, kui lapsel avalduvad lasteaias/lapsehoius viibimise ajal sümptom(id) (köha, palavik), siis:

- Tuleb asutuse töötajal koheselt kontakteeruda lapsevanemaga, paludes vanemal esimesel võimalusel lapsele järele tulla.
- Enne vanema lasteaeda/lapsehoiu kohale jõudmist tuleb leida võimalus haigestunud lapse ajutiseks isoleerimiseks. Last isoleerides on oluline teda mitte hirmutada. Selgitada haigestunud lapsele ja teistele rühmas viibinud lastele isoleerimise vajalikkust neile arusaadaval ja toetaval viisil.
- Kui lapse tervise seisund enne vanema kohale jõudmist silmnähtavalt halveneb, helistada koheselt 112.
- Haiguskahtlusega lapsega kokku puutuvate inimeste arv tuleks viia miinimumini.
- Üldkasutatavad ruumid, pinnad ja esemed (nt ukse käepide, prügikast ja kraanisegisti, lauad jne) tuleb kohe pesemis- ja desinfektsioonivahenditega puhastada.
- Kõik võimalikud viirusega saastunud jäätmed (nt taskurätikud jm).
- Paluda vanemal koheselt konsulteerida lapse perearstiga.
- COVID-19 leviku pidurdamise seisukohalt on oluline, et haigestunud lapse vanem teavitaks lasteaeda, et lapse COVID-19 diagnoos leidis kinnitust.
- Lasteaed/lapsehoiu teavitab tulemusest ka teiste lasteaia/lapsehoius käivate laste vanemaid. Teavituse koostamisel olla delikaatne, mainimata haigestunud lapse nime jm andmeid, mis last äratuntavaks teeks.
- Kui lapse COVID-19 diagnoos leidis kinnitust, tuleb see lasteaia/lapsehoiu rühm sulgeda. Lähikontaktis* viibinud lapsed (haigestunud lapse rühm) ja töötajad jäävad koju 14 päevaks. Lapsega isolatsioonis viibides tuleb vanemal välistada lapse ja iseenda füüsilised kontaktid teiste peredega, sealhulgas teiste lastega mängimine ja viibimine rahvarohketes kohtades. Samuti on oluline välistada kontaktid vanemaealistega (nt vanaemad, vanaisad) ja/või kroonilise haiguse diagnoosiga inimestega, kes kuuluvad riskirühma.
- Teised rühmad võivad jätkata tavapäraselt rutiini. Lasteaia/lapsehoiu töötajad ja lapsevanemad jälgivad laste ja enda tervist. Sümptomite ilmnemisel võtta koheselt ühendust oma perearstiga või helistada 1220.

***Lähikontakt on, kui täiskasvanu või laps:**

- elas samas majapidamises COVID-19 haigega;
- on olnud otseses füüsilises kontaktis COVID-19 haigega (nt kätlemine), vähemalt 15 minutit ja vähem kui 2 meetri kaugusel;



25.05.2020

- on olnud otseses kontaktis COVID-19 haige hingamisteede eritiseega ilma kaitsevahendeid kasutamata (nt on peale köhitud, aevastatud, katsunud haige salvrätti paljaste kätega);
- on viibinud COVID-19 haigega ühes ruumis (nt rühma- või klassiruumis, nõupidamisruumis, haigla ooteruumis jne) vähemalt 15 minutit ja vähem kui 2 meetri kaugusel;
- viibis transpordivahendis sümptomaatilise COVID-19 haige läheduses, sh:
 - isikud, kes istusid samas reas ja 2 rida ees- või tagapool,
 - COVID-19 haige reisikaaslased ja hooldajad.

Infomaterjal viiruste ennetamiseks:

- [Jänku-Juss peseb käsi: https://www.youtube.com/watch?v=NddUbvjQ4yg](https://www.youtube.com/watch?v=NddUbvjQ4yg)
- [https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/Nakkushaigused/Juhendid/COVID-19/soovitused tohusaks puhastamiseks ja desinfitseerimiseks taiendatud 18.03.2020.pdf](https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/Nakkushaigused/Juhendid/COVID-19/soovitused%20tohusaks%20puhastamiseks%20ja%20desinfitseerimiseks%20taiendatud%2018.03.2020.pdf)
- [https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/Nakkushaigused/Juhendid/A-hepatiit/Kuidas pesta kasi.jpg](https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/Nakkushaigused/Juhendid/A-hepatiit/Kuidas%20pesta%20kasi.jpg)
- [https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/Nakkushaigused/Juhendid/COVID-19/kuidas saan hoida ennast ja teisi viiruste hooajal.est 1.pdf](https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/Nakkushaigused/Juhendid/COVID-19/kuidas%20saan%20hoida%20ennast%20ja%20teisi%20viiruste%20hooajal.est%201.pdf)
- [https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/Nakkushaigused/Soovitused/COVID-19/soovitused-covid-19-inimesele-som-ta 29032020.pdf](https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/Nakkushaigused/Soovitused/COVID-19/soovitused-covid-19-inimesele-som-ta%2029032020.pdf)
- <https://www.terviseamet.ee/et/uuskoroonaviirus>
- **Selgitav materjal lastele koroonaviiruse kohta:**
[https://files.cargocollective.com/c667119/koroonaviirus lastele marts2020.pdf?fbclid=IwAR124C94VMimQcpc5BynGeaUTuMpuAw2qVexxpgLtR7O45SmgpIN0dggY](https://files.cargocollective.com/c667119/koroonaviirus%20lastele%20marts2020.pdf?fbclid=IwAR124C94VMimQcpc5BynGeaUTuMpuAw2qVexxpgLtR7O45SmgpIN0dggY)
- **Kuidas rääkida koroonaviirusest lapsega (võimalik lihtsustada väikelastele rääkimiseks):**
[https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/sites/default/files/content-editors/COVID eriolukorra materjalid/kuidas raakida koroonaviirusest lapsega.pdf](https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/sites/default/files/content-editors/COVID%20eriolukorra%20materjalid/kuidas%20raakida%20koroonaviirusest%20lapsega.pdf)
- **Info Haridus- ja Teadusministeeriumi kodulehelt:** <https://www.hm.ee/et/koroonaviiruse-leviku-tokestamine-info-haridusasutustele>