



Soovitused laste hoolekandeesutustele COVID-19 ennetamiseks ja leviku tõkestamiseks

SISSEJUHATUS

COVID-19 on viirusnakkus, mis levib inimeselt inimesele piisknakkuse kaudu, peamiselt kontaktis nakkusohtliku inimesega, kellel on nakkusele iseloomulikud sümptomid. Viirus võib levida ka saastunud pindadelt. Saastunud pindadel säilib viirus soodsatel tingimustel kuni 3 päeva, kuid hävineb puhastamisel või desinfitseerimisel.

ENNETUS

Ruumide puhastus:

- Tagada kvaliteetne ventilatsioon ja regulaarne tuulutamine. Lähtuda määrusest [Hoolekandeesutuse hoone või mitteelamu ventileerimise ja tuulutamise täiendavad nõuded eriolukorras](#)
- Korraldada tavapärasest sagedamini ruumide ja pindade puhastus. Selle käigus puhastada pingid/lauad, ukseingid, söögilauad jmt pinnad tavapäraste pesemisvahenditega.
- Mööblit, riiuleid, radiaatoreid puhastada kaks korda nädalas;
- Igapäevaselt puhastada ja desinfitseerida tualettruumi sisustus ja pinnad;

Kätehügieen

- Tualettruumid varustada piisavas koguses kätepesuvahendiga ning paigaldada jalaga avatavad jäätmekonteinerid. Käsi tuleb kuivatada ühekordsete paberrätikuga.
- Informeerida lapsi ja töötajaid kätehügieeni vajadusest. Käsi tuleks pesta sooja voolava vee ja seebiga. Selle puudumisel kasutada alkoholipõhist käte desinfitseerimisvahendit. Õige käte pesemise juhend asub [siin](#). Palume asetada selle WC-desse nähtavale kohale. Noorematele lastele tuleks õige kätepesutehnika praktiliselt ette näidata.
- Kindlasti tuleb käsi pesta:
 - Õuest tulles
 - Enne söömist
 - Pärast WC kasutamist
 - Käed on nähtavalt määrdunud
 - Enne ja pärast poe (jt avalike kohtade) külastust

Sotsiaalne distants

- Vältida tarbetuid sotsiaalseid kontakte.
- Õues käies järgida 2+2 reeglit (kui VV valitsus ei ole otsustanud teisiti).
- Vältida rahvarohkeid kohti.
- Vältida kontakti haige inimesega.
- Haigena püsi kodus.
- Hoolekandeesutuste külastamine on keelatud. Laste suhtlemine lähedastega tuleb eriolukorra ajal tagada telefoni ja interneti vahendusel.



Hügieeniinfo lastele (võimalusel võiks last kasvatav isik lastega neid punkte arutada):

- Pesta käsi - käsi pesta sooja voolava vee ja seebiga vähemalt 20 sekundit või kasutada alkoholipõhist käte desinfitseerimisvahendit.
- Vältida kehalist kontakti – väldi kehalist kontakti täiskasvanute ja lastega, kes köhivad või aevastavad. Kui seisad sellisele täiskasvanule või lapsele liiga lähedal, võid näiteks aevastamise korral piisknakkuse õhuga koos sisse hingata ja ise ka haigestuda.
- Mitte katsuda kätega oma silmi, nina ja suud – käed puutuvad alati kokku mitmete esemete ja pindadega, mis võivad olla viiruste poolt saastatud. Kui puudutad oma silmi, nina või suud mustade kätega, on võimalus, et viirus kandub ka sinule edasi.
- Informeerida Sinu eest hoolitsevat täiskasvanut, kui Sina või mõni teine laps on haigestunud
 - Olla viisakas ja vältida teiste nakatamist – mitte köhida/aevastada teistele peale. Aevastades või köhides, kata oma suu ja nina küünarvarre või salvrätikuga. Viska salvrätik koheselt prügikasti ja pese kohe käed. Kui aevastad vastu oma paljast kätt, võivad pisikud ja viirused sattuda sinu käte kaudu teistele inimestele ja esemetele, kui neid katsud. Suu ja nina katmine takistab pisikute ja viiruste edasilevimist.

KUI LAPS HAIGESTUB RESPIRATOORSESSE HAIGUSESSE (SÜMPTOMID KÖHA, PALAVIK, VÄSIMUS, RASKEMATEL JUHTUDE HINGAMISRASKUSED)

- Haigestunud laps isoleerida tervetest (vajadusel võib ühte ruumi isoleerida mitu haigestunut)
- Määrata kodus/asutuses nõ must ja puhas ala. Mustas alas viibib/viibivad haigestunud laps(ed) (ja töötajad). Puhtas alas terved ja tervenenu lapsed (ja töötajad).
- Kontakteeruda lapse perearstiga, kes annab nõu ravi osas ning vajadusel suunab COVID-19 testimisele. Hingamiskeskuste korral helistada 112;
- Kui asutuses on kas lapsel või töötajal COVID-19 nakkuskahtlus või nakkus, TEAVITA lisaks perearstile ja lapse seaduslikule esindajale:

1. Terviseameti regionaalse osakonna esindust:

Põhja RO: juta.varjas@terviseamet.ee, Lõuna RO: tiia.luht@terviseamet.ee, Lääne RO: kadri.juhkam@terviseamet.ee, Ida RO: marje.muusikus@terviseamet.ee

2. Sotsiaalkindlustusameti kontaktisikut Raivo Sultsi, e-post:

raivo.sults@sotsiaalkindlustusamet.ee (telefon +372 511 0689)

3. Asukohajärgset kohalikku omavalitsust.

E-kirja pealkiri: COVID-19 nakkuskahtlus laste hoolekandeaasutuses

Teavituses märkida:



1. Asutuse nimi ja tegutsemiskoha kohalik omavalitsus
 2. Nakkuskahtlusega töötajate ja klientide arv
 3. Kinnitatud nakkusega töötajate ja klientide arv
 4. Kontaktisik
 5. Vajadusel lisada muu täiendav info, mida teataja peab oluliseks.
- Viia koheselt läbi pindade märgkoristus ning sagedasti katsutavate pindade desinfitseerimine. Juhendi selle kohta leiad siit:
https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/Nakkushaigused/Juhendid/COVID-19/soovitused_tohusaks_puhastamiseks_ja_desinfitseerimiseks_taiendatud_17.04.2020.pdf
 - Kui COVID-19 diagnoos leidis kinnitust tuleb välja selgitada lähikontaktid*, kes puutusid haigega kokku sümptomaatilisel perioodil ja kuni kaks päeva enne seda. Sama kodu lapsed peavad järgmised 14 päeva kodus püsima ja oma tervist jälgima.
 - Isolatsiooniruum varustada eakohaste ja lapsele huvipakkuvate meelelahutusvahenditega, eelistatavalt vahendid, mida on võimalik desinfitseerida. Vältida pehmete mänguasjade kasutamist.
 - Võimalusel peaks haige inimene vältima ühisruumide kasutamist. Kui see pole võimalik, siis
 - Tuleks ruumide kasutus korraldada nii, et haige(d) ja terved ei viibiks ruumis samaaegselt.
 - Haige peab enne ühisruumide kasutamist korralikult käsi pesema. Võimalusel kannab ka ühekordseid kindaid.
 - Haige peab kandma ühisruumides maski.
 - Järgida ühisruumides head respiratoorset etiketti – haige katab köhides ja aevastades suu taskurätikuga, mille koheselt pärast kasutamist ära viskab. Köhimise ja aevastamise järgselt pesta käed.
 - Pärast haige poolt ruumi kasutamist tuleb ruum korralikult tuulutada, puhastada ja desinfitseerida (näiteks peale tualetis käimist puhastada kraanikauss (eriti segisti!), WC pott ja prillaud, uksealingid).
 - Võimalusel peaks haigestunud last hooldama kogu aeg üks ja sama inimene.
 - Enne kokkupuudet haige lapsega teostada käte antiseptika;
 - Tupp sisenemisel kanda isikukaitsevahendeid: kindad, suu-ninamask, ühekordne kittel;
 - Tupp varuda võimaluste piires seal vajaminevad abi-, hooldus- ja uuringuvahendeid (kraadiklaas jms). Isolatsiooni lõppedes need puhastatakse ja



desinfitseeritakse. Korduvkasutusega vahendid kuuluvad esmasele desinfitseerimisele kohapeal.

- Toast väljumisel eemaldada isikukaitsevahendid (panna pealtsuletavasse kotti ning käidelda 72 h möödudes tavajäätmetena) ja seejärel teostada alati käte antiseptika. Pärast kinnaste eemaldamist ja käte antiseptikat tuleb tagada, et käed ei oleks kontaktis kliendi toas saastunud pindadega ega esemetega.
- Igapäevaselt teostada isolatsiooniruumis märgkoristus
 - Kasutada tavapäraseid puhastamisvahendeid ja ühekordseid puhastuslappe. Isolatsiooni ruumi tarbeks võiks olla eraldi puhastusvahendid. Puhastamisel järgida juhist [puhastamise juhist](#).
 - Puhastamisel tuleb kasutada ühekordselt kasutatavad kindaid, kitlit, maski/respiraatorit.
 - Koristamise suund peab olema puhtalt alalt mustema suunas.
 - Koristamist alustada haige lähedal olevate esemete ja voodi puhastamisega. Kõige lõpuks puhastada põrand;
 - Potentsiaalselt nakkusohtlikud jäätmed panna pealtsuletavasse kotti ning käidelda 72 h möödudes tavajäätmetena
- Haige toitlustamine peaks toimuma ainult isolatsiooniruumis. Haigel võiks olla isiklikud söögiriistad, mida pesta kuuma vee ja nõudepesuvahendiga.
- Pesu pakkida kilekotti haige toas. Tavaline masinpesemine (vähemalt 60 kraadi juures) on piisav kontaktnakkuste tekitajate hävitamiseks.
- Iga haigestunud COVID-19 patsiendi isolatsiooni lõpetab perearst.

*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;
 - on olnud otseses kontaktis COVID-19 haige eritistega ilma kaitsevahendeid kasutamata (nt on peale köhitud, aevastatud, kasutanud patsiendi 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.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/Ahepatiit/Kuidas_pesta_kasi.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/Soovitused/COVID-19/soovitused-covid-19-inimesele-som-ta_29032020.pdf

<https://www.terviseamet.ee/et/uuskoroonaviirus>

Selgitav materjal lastele koroonaviiruse kohta:

https://files.cargocollective.com/c667119/koroonaviirus_lastele_marts2020.pdf?fbclid=IwAR124C94VMimQcpc5BynGeaUTuMpuAw2qVexxpgLtR7O_45SmgpIN0dggY



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

Lisa 1 skeem laste hoolekandeesutustele