

Info SARS-CoV-2 säilivuse kohta

COVID-19 on uue koroonaviiruse SARS-CoV-2 poolt põhjustatud viirushaigus, mis tuvastati esmakordselt detsembris 2019 Hiinas. Uus koroonaviirus SARS-CoV-2 on ümbrisega RNA-viirus, mis kuulub koroonaviiruste perekonda.

Koroonaviirused levivad enamikel juhtudel piisknakkusena (köhimisel, aevastamisel) ja kontakti kaudu, kuid ei ole välistatud ka muid levimisviise.

Koroonaviiruste keskkonnastabiilsust hindavate uuringute kohaselt võib viirus 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 niiskuses, isegi kuni 9 päeva¹. **Samas on võimalik viirust pindadelt tõhusate puhastamisviiside ja puhastusvahenditega eemaldada.**

Erinevate koroonaviiruste vastu on tõhusad kuumutamine, UV-kiirgus ja ka mitmed antimikroobsed ained, nt 70% etanool, 75% 2-propanool, vesinikperoksiid, naatriumhüpoklorit, mille vähemalt 1 minutilisel toimel viirus hävib.

Täiendavat infot COVID-19 viirushaiguse kohta leiab Terviseameti kodulehelt:

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

Puhastuseksperdi soovitused tõhusaks puhastamiseks ja desinfitseerimiseks

Ajal, kus desinfitseerivad vahendid ei pruugi suuremate ruumide ja pindade jaoks olla laialdaselt kättesaadavad ja pole alati ka vajalik, saab tõhusa puhastamise teel ning majapidamises kasutatavate puhastusvahenditega tagada sama tõhusa tulemuse. Siinkohal toomegi välja soovitused sageli kasutatavate ruumide ja esemete ning sagedamini puudutatud alade (puutepindade) ning üldkasutuses olevate esemete rutiinse märgkoristuse ja puhastamise kohta tavapärase majapidamises kasutatavate puhastava- ja/või desinfitseerivate vahenditega.

Üldised hügieenisootused:

1. **Pesta käsi seebiga regulaarselt**, st koju tulles, peale WCs käiku, enne sööki, kokku puutudes võimaliku saasteallikaga jne.
2. Mitte unustada, et käte pesemisel on üks väga oluline etapp **käte kuivatamine**. Selleks on sobiv kasutada paberit või puhast ühekordselt kasutatavat kangast, mis aitab kätelt eemaldada suurema osa mustusest, pesemise jääke jne.
3. Desinfitseerivaid vahendeid kasutada juhul, kui on teada ulatuslik COVID-19 kokkupuude ja kui muid puhastusmeetmeid rakendada ei saa!

1 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195670120300463>

Kuidas tõhusalt puhastada / koristada?

1. **Tuulutada ruume**, et tagada piisav ventilatsioon.
2. **Märgata puutepindu** (nt ukseingid, käsipuud, liftinupud, lülitid, toolide käetoed alt ja pealt, WC ja vannitoa pinnad jm) ja teha ruumides ringkäik ning märgata **määrduvad esemeid**. Jälgida ja mõelda, milliseid kohti erinevad inimesed puudutavad. Asjatundjate kogemusel on nt üle 90% seebi- ja paberidosaatorite puutepindadest (alt ja vajutuskohad) mustad, sageli unarusse jäävad puutepinnad on ka uste servad, lingi ümbrus; koolides toolide alused, seljatoed; ühiskasutuses olevad esemed, tarbed kontorites (nt klaviatuur, klambrilööja, VR prillid mängukeskustes, köögitehnika, telefon, jpm).
3. **Märgkoristus** on vajalik pinnal olevast mustusest (sh mikroorganismidest) lahti saamiseks. Oluline on meeles pidada, et kõik pinnad, mis vajavad kuivamiseks rohkem, kui 30 sek tuleb **eraldi kuivatada**. Ise kuivades võivad jääda pinnale jääkmustus ja ka mikroorganismid.
4. Puhtuse loomiseks piisab täiesti tavapärastest ainetest ja viisidest, nt kasutada puhta veega niisutatud puhast mikrokiust lappi. Oluline on **lapi sobiv niiskusaste**, et see seoks piisavalt mustust ning **piisavalt tugev pühkimine!**
Mustuse eemaldamisel on oluline roll mehhaanikal ehk pühkimisel tuleb pinda nühkida piisavalt tugevalt. Leebe „silitamisega“ võib jääda oluline osa mustusest ja ka mikroorganismidest eemaldamata. Seniste uuringute põhjal eemaldab selline viis piisavalt infektsiooniviiruseid ja ennetustöös puudub otsene vajadus desinfitseerivate vahendite kasutuseks.
5. Siledade pindade puhastamiseks piisab koristustekstiili niisutamiseks veest (nt mikrokiust lapi puhul), poorsete pindade puhastamisel annab parema tulemuse nõrgalt aluseline (pH 8-9) puhastusaine lahus sh ühekordsete koristustekstiilide puhul.
6. **Puhasta** puutepindasid ja määrduvaid esemeid tavapärasest **sagedamini ja regulaarselt**. Avalikes ruumides, kus liigub palju erinevaid inimesi, on nt puutepindade puhastamine mõistlik iga 2-4 tunni järel. Arvestada, et silmaga nähtav puhtus ei ole puhas veel mikroorganismidest! Kui on silmaga nähtav määrduvine, siis see on mikroorganismidele eriti heaks pelgupaigaks.
7. Puhastada koristustarvikud hoolikalt iga koristuskorra lõpus. Koristustekstiile pesta pesumasinas piisavalt kõrgel temperatuuril. Koduseks kasutuseks mõeldud pesumasinate puhul temperatuuril 65-90°C. Veeämbris või kraani all käsitsi pestes tekstiilid puhtaks ei saa.
8. Vajadusel võib sanitaarruumides (WCd, tualettruumid) kasutada lisaks vastavaid desinfitseerivaid vahendeid ehk biotsiide (vt soovitusi allpool).
9. Pöörata tähelepanu koristuslappide voltimisele ja aseptilisele tööviisile, s.t puhastamisel liikuda puhtamalt pinnalt mustema suunas, erinevaid pindasid puhastades pöörata lapil uus külg jne. Eesmärgiks mustuse kokku korjamine, mitte laiali ajamine.
10. Mõelda läbi erinevate koristustekstiilide käsitlemine ja teekond, et need enne kasutamist ei saastuks. Erinevate ruumide puhastamiseks kasutatavad koristustarvikud peaksid olema erinevad, et vältida tarviku vahendusel mustuse s.h mikroobide edasi kandumist.
11. Võimalusel kergesti määrduvaid ja sagedast puhastamist vajavaid esemeid mitte kasutada. Tühjendada prügikaste, kui need on täis $\frac{3}{4}$ ning puhastada prügikastid pärast tühjendamist.

Kuidas puhastada ja desinfitseerida ruumi, kus viibis kinnitatud COVID-19 diagnoosiga haige enne hospitaliseerimist/karantiini ning on võimalik ümbruskonna saastumine nakkusohtlike eristega?

1. Võimalusel hoida ruumid ja pinnad kasutuseta hetketeadmiste alusel ca 10 päeva, vt eelpool SARS-CoV-2 viiruse säilivuse kohta.
2. Puhastada ruume ja pindasid hoolikalt, nagu eespool kirjas. Desinfitseerivaid vahendeid kasutada juhul, kui on teada ulatuslik COVID-19 kokkupuude ja kui muid puhastusmeetmeid rakendada ei saa!
3. Koristustarvikud peavad olema kergelt puhastatavad, puhastada tarvikuid pärast antud ruumi(de) puhastamist, enne kui alustatakse tööd uutes ruumides. Kui ei ole võimalust pesumasinas pesta, siis kasutada ühekordsed lapped!
4. Korduvakasutusega koristusvahendid ja tekstiilid pesta vähemalt 90°C temperatuuril. Kui kuumaveeringlust ei saa kiudude omaduste tõttu kasutada, tuleks tekstiilide pesemisel lisada spetsiaalseid kemikaale (nt naatriumhüpokloritit sisaldavaid pleegitus- või pesupesemisvahendeid või spetsiaalselt tekstiilide jaoks välja töötatud puhastusvahendeid).
5. Eritised ja eritiseplekid (nt sülg, okse, veri või väljaheide) pühkida kokku ühekordse lapiga. Koristuses tekkivad jäätmed korjata suletavasse kotti.
6. SARS-CoV-2-ga potentsiaalselt saastunud ruumid ja pinnad tuleb enne nende taaskasutamist hoolikalt puhastada. Kindluse mõttes võib pinnad pärast puhastamist desinfitseerida virutsiidse toimega ainetega (biotsiidiga), mis on teadaolevalt tõhusad koroonaviiruste vastu.
7. SARS-CoV-2 puhul on soovitatav kasutada desinfitseerivaid vahendeid, mis sisaldavad kas 0,1-0,5% naatriumhüpokloritit või vähemalt 70% etanooli (piisav mõju on vähemalt 1 min) või vm virutsiidse toimega ainet.

Mida silmas pidada desinfitseerivate vahendite kasutamisel?

1. Lugeda hoolikalt läbi pakendil olev info ja järgida kasutusjuhiseid, sest erinevad desinfitseerivad vahendid vajavad erinevat mõjuaega, et oleks tagatud piisav desinfitseeriv mõju.
2. Desinfitseerivad vahendid võivad erinevaid pindasid kahjustada. Seega tuleb järgida kasutusjuhendis toodud nõuet loputada töödeldud pind veega ja kuivatada.
3. Desinfitseerivaid vahendeid kasutada juhul, kui on teada ulatuslik COVID-19 kokkupuude ja kui muid puhastusmeetmeid rakendada ei saa!
4. Pärast desinfitseerimist puhastada ruumid ja pinnad uuesti, et eemaldada desinfitseeriv vahend pinnalt ja takistada võimalikku pindade kahjustumist.

Kuidas puhastustöötaja ennast kaitsta saab?

1. Kasutada kergesti puhastatavaid tööriideid ja -jalanõusid. COVID-19 nakkuse saanu ruumide puhastamisel kasutada lisariietusena vedelikke mitteläbilaskvat põlle või riietust.
2. Kasutada ühekordseid kindaid ja kaitsekindaid, soovitatavalt pika käevarrega (näit. nitrilkindad, minimaalse paksusega 0,3 mm, vastavalt standardile EN-374-1). Varuda piisavalt kaitsekindaid, vahetada ühekordseid kindaid piisavalt sagedasti.

3. Sanitaarruumide puhastamisel ja desinfitseerivate vahenditega töötlemisel kasutada vajadusel kahekordseid kaitsekindaid. All kasutada õhukesi ühekordseid kindaid ja peal vastava kemikaali kaitsekindaid. Kindlasti kontrollida kinnaste kaitsetõhusust kasutatava kemikaali suhtes!
4. Kloori sisaldava desinfitseeriva vahendi kasutamisel kasutada ka hingamisteede kaitsevahendeid. NB! Lugeda ja järgida toote etiketil toodud kasutusjuhiseid!
5. COVID-19 nakkuse saanu ruume puhastades tuleb koristustööde ajal pritsmete tekkimisel kasutada hingamisteede kaitsevahendit (FFP3) ja näo ning silmade kaitsevahendeid. Puhastada töövahendid hoolikalt.
6. Kaitsevahendite eemaldamisel, vältida nende puudutamist saastunud poolelt.
7. Kaitsekinnaste ja muude kaitsevahendite ära võtmisel pesta käed esimesel võimalusel sooja vee ja seebiga või selle puudumisel kasutada alkoholil põhinevat kätele mõeldud desinfitseerivat vahendit. Pärast tööülesannete täitmist pesta ennast dušiga varustatud pesemisruumis kasutades antiseptilisi nahapesuvahendeid.
8. Töökohtades ja üldkasutatavates ruumides tuleb määratleda kergesti määrduvate esemete edaspidine puhastamise vastutus. Paljudes asutustes on esemeid, mida näiteks koristusfirma ei pea puhastama ja tegelikult ei puhasta neid ka omad inimesed (nt suursöökiides kuupäevapüstolid, meditsiinasutustes erinev kontoritehnika, meditsiinitarvikute rattad, alumised osad jne).

Lisainfo

Puhastusekspert puutepindade puhastamisest:

<https://www.youtube.com/watch?v=AO9VOV2PcVU>

(vene keeles: <https://www.youtube.com/watch?v=5CoAGPjHroU&feature=youtu.be>)