



Standardnõuded hoolekandeesutuses teenuse osutamiseks ja küllastuste korraldamiseks COVID-19 haiguse leviku ennetamiseks

Sisukord

1. Mõisted.....	1
2. Töötajate koolitus.....	1
3. Töötajate tervis	2
4. Klientide tervis	2
5. Kätehügieen	2
6. Köha etikett	4
7. Isikukaitsevahendid	4
8. Tööriided.....	6
9. Diagnostika-, põetus- ja hooldusvahendid.....	6
10. Toitlustamine	6
11. Ruumide igapäevane puhastamine	7
12. Pesu.....	8
13. Jäätmed	8
14. Ühistegevused	8
15. Küllastajad, pakid	8
16. Uute klientide vastuvõtt	9

1. Mõisted

SARS-CoV-2 – koroonaviirus 2

COVID-19 – hingamisteede infektsioon, mida põhjustab SARS-CoV-2

Kätehügieen - mikroobide hulga vähendamine kätelt hõlmates kätepesu, käte antiseptikat, küünte ning käte naha hooldust.

Kätepesu on käte pesemine seebiga, mis kantakse eelnevalt voolava vee all niisutatud nahale.

Käte antiseptikum on alkoholi sisaldav aine, mida kasutatakse mikroobide hulga vähendamiseks kätel. Käte antiseptikumi alkoholisisaldus peab olema vähemalt 70%.

Käte antiseptika on käte töötlemine antiseptikumiga, mis kantakse kuivadele kätele.

Köhaetikett kõhides ja aevastades nina ja suu katmine salvrätiku või küünarvarrega.

2. Töötajate koolitus

- Asutuse personal peab olema standardnõuete juhend ja COVID-19 isolatsiooni ja karantiini juhendi osas koolitatud.

- Personali koolitus peab olema dokumenteeritud.
- Personali koolituse ja juhendite järgimise asutuses tagab asutuse juht. Soovituslikult on igal asutusel infektsioonikontrolli koolituse läbinud töötaja, kes vajadusel nõustab personali infektsioonikontrollinõuete järgimisel.

3. Töötajate tervis

- Hingamisteede infektsiooni haigustunnustega töötaja ei tohi tulla tööle, tööl haigestudes jääb esimesel võimalusel töölt kõrvale. Haigestumisest tuleb teavitada vahetut juhti.
- Haigustunnustega töötaja pöördub esimesel võimalusel perearsti poole ja jääb töölt eemale arsti otsuseni (haiguslehe väljastamiseni või terveks tunnistamiseni). SARS-CoV-2 proovi võtmise vajaduse otsustab perearst.
- Töötajaga koos elava inimese haigestumisel hingamisteede infektsiooni kannab töötaja kuni SARS-CoV-2 proovi vastuse selgumiseni tööl viibimise ajal kirurgilist maski. Kui töötaja haigestunud lähedasel on olnud kokkupuude eelneva 14 päeva jooksul COVID-19 haigestunuga, siis töötaja ei tohi tööle tulla kuni SARS-CoV-2 proovivastuse selgumiseni. Kui lähedase SARS-CoV-2 proov on positiivne, tuleb töötajal jääda karantiini.
- Asutuse juhil peab olema ülevaade oma asutuse töötajate töötamisest teiste tööandjate juures. Kui töötaja töötab kahes asutuses ja ühes neist on COVID-19 kinnitatud haigusjuhud, siis ta ei tohi sel perioodil nõ puhtas asutuses töötada.

4. Klientide tervis

- Klientide tervislikku seisundit tuleb jälgida COVID-19 haigustunnuste osas. Vähemalt kord päevas tuleb mõõta kehatemperatuuri, sest nad ise ei pruugi tajuda ega olla suutelised oma esmastest haigusnähtudest märku andma. Tulemused tuleb dokumenteerida.
- Vanemaealistel inimestel võib COVID-19 kulgeda atüüpiliselt. Neil võib puududa palavik, köha, õhupuudus ning nad ei pruugi kaevata maitse- ja lõhnatundlikkuse muutust. Haigustunnusteks võivad olla näiteks uimasus, segasusseisund, isutus, kõhulahtisus ja oksendamine.

5. Kätehügieen

5.1. Üldised nõuded

- Antiseptikumi dosaatorid paigutada erinevatesse kohtadesse (nt tualetti, pesuruumidesse, välisukse lähedusse, võimalusel klientide ruumidesse) järgides ohutusnõudeid.
- Kui pole võimalik panna käte antiseptikumi kliendi ruumi, siis töötaja kannab seda kaasas.
- Käte antiseptikumide ja käte vedelseepide pudelite taastäitmine pole lubatud saastumise riski tõttu.

- Tuletada klientidele regulaarselt meelde kätepesu/antiseptikat ja vajadusel juhendada neid.
- Sõrmuste, käekettide, -kellade ja -võrude kandmine töö ei ole lubatud.
- Küüned peavad olema terved, puhtad ja hooldatud.
- Küüne pikkus ei tohi ületada sõrmeotsa.
- Lakitud küünte, kunstküünte, püsigeellaki ja küünte kaunistuste kandmine ei ole lubatud.
- Käte nahk ja küünevallid peavad olema põletikuvabad. Kätel olevad haavad tuleb katta veekindla plaastriga.

5.2 Käsi pestakse alati:

- kui need on silmaga nähtavalt saastunud,
- enne söömist,
- pärast WC kasutamist,
- pärast kliendi abistamist tualetitoimingutel.

5.3 Kätepesu tehnika

- Jälgida, et riided ei puutuks kokku kraanikausiga.
- Kasutada 3-5 ml seepi ning sooja jooksvat vett.
- Hõõruda seebiga käsi ja randmeid intensiivselt 30 sekundi jooksul.
- Erilist tähelepanu pöörata küünealustele, sõrmeotstele, põialdele ja sõrmevahedele.
- Loputada hoolikalt rohke voolava veega.
- Kuivatada käed ja randmed ühekordselt paberrätikuga.
- Sulgeda kraan küünarnuki või paberrätiku abil.

5.4 Käte antiseptika tehakse alati:

- enne ja pärast käte kontakti kliendiga,
- enne ja pärast kinnaste kasutamist,
- kinda purunemisel: tuleb eemaldada kindad, teha käte antiseptika ja alles siis võtta kasutusele uued kindad,
- saastunud kehapiirkonna puudutamise järgselt enne sama kliendi teiste kehapiirkondade puudutamist,
- pärast käte kontakti pindade ja esemetega kliendi lähiümbruses (voodiääred, potitool, öökapp, pult, valguslülid, rulaator jne),
- enne ja pärast täiendavate isikukaitsevahendite kasutamist.

5.5 Käte antiseptika tehnika

- 3 ml antiseptikumi kanda kuivadele kätele.
- Käsi hõõruda kuni nende kuivamiseni (vähemalt 30 sekundit).
- Erilist tähelepanu pöörata sõrmeotstele, põialdele ja sõrmevahedele.
- Enne kinnaste kätte panemist peavad käed olema kuivad.

5.6 Kätepesu ja sellele järgnev käte antiseptika tehakse alati

- Kui esinevad seedetrakti infektsioonile viitavad haigustunnused (iiveldamine, oksendamine, kõhulahtisus).

6. Köha etikett

Köhides või aevastades tuleb pöörata pea teistest eemale, katta nina ja suu ühekordse salvrätikuga või selle puudumisel varrukaga. Aevastamise või köhimise järgselt tuleb pesta käed vee ja seebiga või teha käte antiseptika.

7. Isikukaitsevahendid

7.1 Isikukaitsevahendite üldnõuded

- Igapäevaselt tuleb kasutada kirurgilist maski kõikide klientide juures läbiviidavate tegevuste juures. Maski ei pea kandma isikud, kellel on täielikult välditud igasugune kontakt hoolekandetasutuse töötajate, klientide ja teiste külastajatega (nt ehitus- ja remonditöötajad, elektrikud, korstnapühkijad). Samuti ei pea maski kandma isikud, kellele on see meditsiiniliselt vastunäidustatud (näiteks astmaatikud) või esineb vajadus suhelda vaegkuuljatega, kes loevad suhtluse käigus ka vestluspartneri huultelt. Sellistel juhtudel saab maski asendada visiiriaga.
- Kirurgilist maski tuleb vahetada kui mask on niiskunud või on möödunud 3 tundi.
- Kirurgiline mask peab katma nina ja suu kogu kandmise aja, st maski ei tohi kanda lõua all.
- Kui kirurgiline mask on eemaldatud, siis tuleb see ära visata, käed desinfitseerida ja vajadusel võtta uus kirurgiline mask.
- Ühekordset kilepõlle tuleb kanda töötaja tööriietuse kaitsmiseks igal tegevusel, kus on otsene kokkupuude kliendi ja tema lähiümbrusega.
- Enne ja pärast isikukaitsevahendite kasutamist tuleb teha käte antiseptika.
- Isikukaitsevahendite kasutusele võtmise järjekord: kilepõll, kirurgiline mask, kindad.
- Isikukaitsevahendite eemaldamise järjekord: kindad, kilepõll, kirurgiline mask.

- Isikukaitsevahendid tuleb võtta kasutusele alati enne sisenemist kliendi ruumi. Kilepõlle ja kinnaste eemaldamine toimub alati vahetult pärast lähikontakti kliendiga kliendi ruumis või ruumipuudusel vahetult pärast ruumist lahkumist. Kirurgilist maski ei tohi eemaldada kliendi ruumis.
- Kilepõlle ja kindad tuleb vahetada klientide vahel. Kirurgilise maskiga võib liikuda ühe kliendi juurest teise juurde vahepeal seda eest võtmata.

7.2 Kinnaste kasutamise põhimõtted

- Kindad on tegevusepõhised, seega vaid ühekordseks kasutamiseks.
- Samade kinnastega ei siirduta ühe kliendi juurest teise juurde.
- Samade kinnastega ei siirduta kliendi saastunud kehapiirkonnast sama kliendi puhta kehapiirkonna juurde.
- Samade kinnastega ei siirduta puhastamisel ühest ruumist.
- 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.
- Kasutatud kindad tuleb eemaldada nii, et need saastaksid võimalikult vähe ümbruskonda ja nahka.
- Kinnastatud kätega ei liiguta avalikes ruumides, koridorides, personalitoas jne.
- Vahetult enne kinnaste kasutamist ei soovitata kasutada kätekreeme ega –salve.

7.3 Kinnaste valik materjali alusel

- Lateks – kasutatakse hooldustoimingutel ja kokkupuutel vere või teiste kehavedelikega.
- Nitriil – kasutatakse latekskinnaste asemel juhul, kui kasutajal esineb lateksallergiat või nahatundlikkust.

7.4 Kindaid kasutatakse alati

- kui on kokkupuuteoht vere ja teiste kehavedelikega,
- kui on kontakt haavade ja limaskestadega,
- trahheostoomi, epitsüstostoomi jne hooldusel,
- kontaktisolatsiooni korral (nt kõhulahtisus, sügelised, COVID-19),
- hooldustoimingutel,
- siibrite, potitoolide ja uriinianumate tühjendamisel,

- jäätmete käitlemisel,
- eritiseplekkide eemaldamisel,
- ruumide puhastamisel.

7.5 Kindaid ei ole vaja kasutada

- telefoni kasutamisel,
- dokumentatsiooni täitmisel,
- toidu jagamisel ja kasutatud nõude ära toomisel.

8. Tööriided

- Töötaja välimus peab olema korrektne ning töötaja peab järgima igapäevaselt isiklikku hügieeni.
- Töötaja juuksed peavad olema puhtad ja hooldatud. Pikad juuksed tuleb kinni panna.
- Töötajad peavad kandma tööriietust, mille olemasolu, pesemise, kasutamise ja korrashoiu eest vastutab tööandja.
- Töörietus peab olema lühikeste või kolmveerand varrukatega, et oleks võimalik teha korralikult kätehügieeni. Töörietus peab olema alati puhas, terve ja õiges suuruses. Tööriietust tuleb vahetada pärast iga tööpäeva (määrumise korral kohe).
- Kasutatud tööriided tuleb saata pesu pesumajja või alternatiivina pesta eraldi hooldekodu pesumasinas 70 kraadi juures, seejärel kuivatada kuivatis või kuivatusruumis.
- Jalas kantakse sokke või sukki. Tööjalanõud peavad olema pestavad või kergelt puhastatavad ning soovitatavalt ergonoomilised.

9. Diagnostika-, põetus- ja hooldusvahendid

- Diagnostika-, põetus- ja hooldusvahendid tuleb peale iga kasutuskorda ja ruumist välja toomist puhastada ja desinfitseerida.
- Kui on võimalus kasutada vahendeid kliendipõhiselt, siis piisab puhastamisest kord ööpäevas.

10. Toitlustamine

- Söömine ühises söögisaalis on lubatud juhul, kui on võimalik tagada inimeste hajutatuse.
- Enne ja pärast toitlustamist pesevad kliendid ja personal käed. Kraanikausi puudumisel tuleb teha käte antiseptika.
- Lubatud on korduvkasutusega toidunõude kasutamine.
- Toidunõud ei vaja erikäitlust, need tuleb pesta tavalises korras nõudepesumasinas.

- Kui asutuses ei ole nõudepesumasinat, siis pesta toidunõud pesuainega, loputada sooja veega ning jätta kuivama.

11. Ruumide igapäevane puhastamine

- Personal, kes tegeleb ruumide puhastamise ja desinfitseerimisega, peab olema koolitatud puhastus- ja desinfitseerimisainete kasutamise (lahustamine, säilitamine) ja puhastamise läbiviimise osas.
- Puhastamiseks on vajalik hooldekodus planeerida õiged koristustarvikud ja koristustekstiilid. Koristustekstiilidest eelistada kontaktpindade puhastamiseks võimalusel korduvkasutusega puhastuslappe. Kasutada võimalusel värvikoode, mille eesmärgiks on selgelt eristada, millist lappi millisel pinnal kasutada.
- Desinfitseerimiseks kasutada ühekordseid lappe. Põrandate põranda niiske koristus planeerida pestavad mopid.
- Koristustekstiilide arvu planeerimisel arvestada kontaktpindade puhul lappide voltimise tehnikat, see tähendab et ühel lapil on mitu puhast külge, millega on võimalik erinevaid pindu puhastada (iga pind puhta küljega). Koristustekstiilid on alati ruumipõhised. Ühe ruumi jaoks planeerida põranda pesuks üks mopp, tualettruumi jaoks alati eraldi mopp.
- Koristustarvikud (mopivarred, alused/kaabitsad jne) planeerida nii, et need oleks kergesti puhastatavad. Võimalusel eelistada kaabitsat, mis võimaldab enne põrandapesu kokku pühkida sinna kogunenud prügi ning seejärel kasutada koos kinnitatava mopiga põrandapesuks.
- Väldi hooldekodus veega ämbrite kasutust ruumide puhastamisel. Juhul kui kasutada, siis tuleb vett vahetada ja ämbrit puhastada peale iga ruumi puhastamist. Eelista lappide ja moppide niisutamist niisutuspuudeliga.
- Ruumide puhastamiseks kasutada neutraalse pH puhastusainet ning tualettruumide puhastamiseks nõrgalt happelise pH puhastusainet. Kasutada puhastusainete töölahuste valmispanekuks niisutuspuudeleid või klappkorgiga pudeleid. Vältida pritspuudelite kasutust.
- Puhastamise sageduseks üks kord päevas on piisav. Oluline on kõik pinnad puhastada niisutatud lapiga hõõrudes ja sagedamini kasutatavad kontaktpinnad (nt. uksealingid, käepidemed, käsipuud) pärast puhastamist täiendavalt desinfitseerida.
- Enne ruumide puhastamist planeerida ja panna valmis puhtad kaasavõetavad koristustekstiilid ja koristustarvikud. Niisutada lapid ja mopid. Kui puhtad töövahendid on valmis pandud, teha käte antiseptika, panna selga isikukaitsevahendid (kilepõll, kirurgiline mask ja kindad) ning puhastada ruum.
- Ruumi puhastamisel järgida tööpõhimõtet, liikudes puhtamatelt pindadelt mustematele.

- Kõik ruumi puhastamisel kasutusel olnud korduvkasutusega puhastuslapid ja mopid pesta pesumasinas 70 kraadi juures. Ühekordsed puhastuslapid tuleb ära visata.

12. Pesu

- Pesu käitlemine toimub tavapäraselt.
- Kasutatud voodipesu koguda kokku ja saata pesemiseks pesumajja. Pesu pesta vähemalt 60 kraadi juures.
- Klientide isiklik pesu tuleb pesta pesumasinas eraldi teistest tekstiilidest vastavalt riidel oleva tootja märgistusele.
- Pesu transport ei vaja eritingimusi.

13. Jäätmed

- Jäätmed koguda vastavalt asutuses väljatöötatud jäätmehoolduseeskirjale.
- Asutuses koguda eraldi segaolmejäätmeid, segapakendit, papp-ja kartongijäätmeid, vastavalt [Jäätmete sorteemise-ja pakendamise juhisele](#).
- Eraldi tuleb sorteerida ohtlikud jäätmed (erikäitlust vajavad meditsiinilised jäätmed, patareid, luminessentslambid jne).
- Erikäitlust vajavate meditsiiniliste jäätmetena tuleb eraldi koguda kehavedelikega küllastunud materjalid ja teravad-torkivad esemed, vt. täpsemalt juhis Lisa 3.

14. Ühistegevused

- Asutusesisesed ühistegevused (nt huviringid jms klientide ühistegevused) on lubatud juhul, kui tegevuste läbiviijateks on sama asutuse töötajad ja on võimalik tagada hajutatus.
- Ühistegevusi on soovitatav läbi viia väiksemates gruppides. Kui distantsi ei ole võimalik hoida peavad kliendid kandma kirurgilist maski.
- Võimalusel tagab asutus klientidele avalikes kohtades liikumisel saatja.
- Töötajad peavad jälgima, et kliendid järgiksid ka ühistegevuse ajal hajutatuse ja distantsi hoidmise põhimõtteid, kätehügieeni- ja köhaetiketi reegleid. Vajadusel tuleb klientete nende erivajadustest lähtuvalt juhendada..
- Hingamisteede haigusnähtudega kliente ühistegevustesse ei kaasata.

15. Külastajad, pakid

- Külastamine on lubatud. Külastuskeelu võib asutuse juht kehtestada koostöös Terviseametiga arvestades piirkondlikku epidemioloogilist olukorda.

- Küllastuste hajutamiseks on soovitatav kehtestada asutusepõhised küllastusreeglid (nt eelnev küllastusest teavitamine, küllastuste graafik, tervisedeklaratsioon).
- Küllastusreegleid tuleb tutvustada asutuse klientidele neile arusaadaval viisil. Samuti tuleb teavitada küllastajaid.
- Küllastajatel ei tohi olla hingamisteede infektsiooni haigustunnuseid ja nad ei tohi olla COVID-19 haigestunu lähikontaktsed. Selle kinnitamiseks võib paluda küllastajal täita tervisedeklaratsiooni.
- Küllastaja peab kandma kirurgilist maski. Maski tagab küllastajale asutus, selle eest võib küsida tasu. Töötaja juhendab küllastajat, kuidas teha käte antiseptikat ja kasutada kirurgilist maski korrektselt.
- Soovitatav on piirata küllastajate arvu, nt 1-2 külalast ruumis ühe kliendi kohta. Vähendada võimalust küllastajate kokku puutumiseks teiste asutuse klientidega, nt võimalusel kasutada kohtumisteks eraldi ruumi.
- Kui asutusel on olemas sobiv õueala ning kliendi tervislik seisund ja ilmastik võimaldab, tuleb eelistada kokkusaamisi asutuse õuealal.
- Pärast küllastust tagada ruumi tuulutamine.
- Lisaks küllastuste võimaldamisele luua kliendi ja lähedaste vahelise kontaktihoidmiseks suhtlemisvõimalused telefoni ja/või veebi (video, Skype, Facebook, Zoom jms) vahendusel.
- Pakkide saatmine on lubatud ja need võib kliendile kohe üle anda.

16. Uute klientide vastuvõtt

Kõik uued kliendid peavad olema enne asutusse toomist testitud SARS-CoV-2 suhtes. Kliendi negatiivne proov võib olla võetud kuni 72h enne asutusse saabumist.