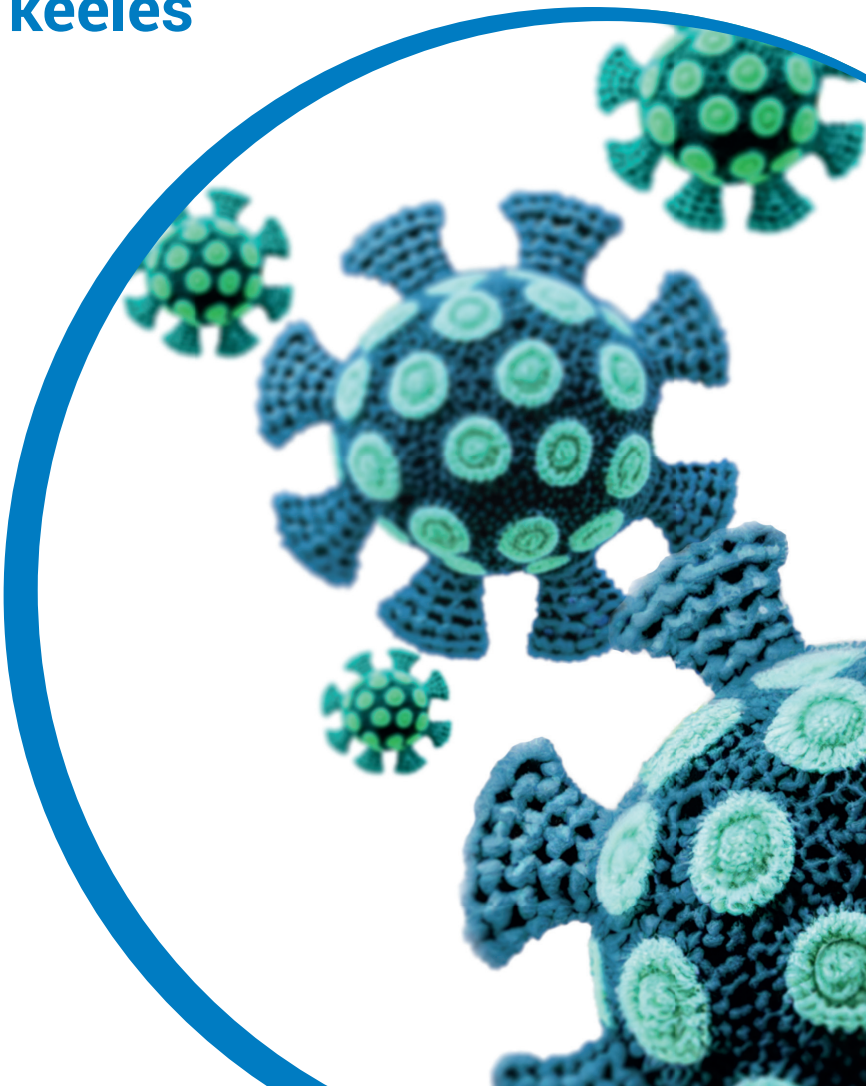
NAKKUS-HAIGUSED

Info klientidele ja külalistele lihtsas keeles



Euroopa Liit
Euroopa sotsiaalfond

Eesti
tuleviku heaks

TERVISEAMET

vaimupuu
ÜHENDAB VAIMUSTAVAID INIMESI

Käesoleva trükise loomist **rahastatakse liidu COVID-19 pandeemiale reageerimise raames**

Mis on nakkus-haigused?

Nakkus-haigused on sellised haigused,
mis nakkavad haigelt inimeselt teistele.

See tähendab, et kui üks inimene on haige,
võivad ka teised tema lähedal haigeks jääda.

Nakkus-haigused on näiteks: koroona ja gripp.

Nakkus-haigusi tekitavad **pisikud**.
Näiteks: bakterid ja viirused.

Pisikud on väga väikesed, palja silmaga neid ei näe.

Nakkus-haigused levivad tavaliselt nii:

- aevastamisel ja köhimisel satuvad pisikud õhku
- õhust langevad pisikud pindadele
- saastunud pindade puutumisel saame pisikud oma kätele
- kätega kanname pisikuid laiali

Sellepärast tuleb käed ja pinnad hoida puhtana.

Kuidas vältida nakkus-haigusi?

Pese käsi!

Kui vaja, puhasta käsi deso-ainega.

deso-aine ehk desinfitseerimise vahend – vedel puhastus-vahend,
mis tapab pisikuid

desinfitseerimine – puhastamine vahendiga, mis tapab pisikuid

Millal peab käsi pesema?

1. õuest tuppa tulles

2. enne söögi valmistamist

3. enne söömist

4. pärast tualeti kasutamist

5. pärast nina nuuskamist, köhimist, aevastamist

6. pärast loomade silitamist

7. pärast prügikoti välja viimist või pärast prügi puutumist

8. alati, kui käed on mustad

Kuidas peab käsi pesema?

1. tee käed märjaks

2. tee käed seebiseks või vahuseks

3. hõõru käsi hoolikalt

4. tee puhtaks sõrmede vahed

5. puhasta küüne-alused

6. pese peo-pesad ja käe-seljad

7. loputa käsi voolava vee all

8. kuivata käed korralikult

Käte puhastamine ehk desinfitseerimine

Kui ei ole võimalik käsi pesta,
võib käsi puhastada deso-ainega.
Näiteks: kaupluses, arsti juures, piknikul, reisil.

Deso-aine on vedel puhastus-vahend, mis tapab pisikuid.

Selle kohta öeldakse ka: **anti-septikum**.

Käte puhastamine deso-ainega on **käte desinfitseerimine**.

Selle kohta öeldakse ka: **käte antiseptika**.

deso-aine ehk desinfitseerimise vahend – vedel puhastus-vahend, mis tapab pisikuid

desinfitseerimine – puhastamine vahendiga, mis tapab pisikuid

Külalised

Palun desinfitseerige oma käed

- kui tulete tuppa
- enne ja pärast külastatava abistamist (pesemisel, söömisel, riietumisel jne)
- enne majast lahkumist
- enne ja pärast isikukaitse-vahendite kasutamist

  Näiteks: enne maski ette panemist ja pärast maski ära võtmist

Kuidas käsi desinfitseerida?

Deso-aine on tavaliselt pumbaga pudelis.

Vajuta 1 kord pumbale,
siis tuleb pudelist õige kogus deso-ainet.

Mõnikord on deso-aine automaatses dosaatoris.

Siis tuleb panna käed deso-aine purgi alla
ja kätele tuleb õige kogus deso-ainet.

Hõõru käsi nii, nagu käsi pestes, kuni käed on kuivad.

Nüüd ongi käed puhtad.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Pindade puhastamine

Puhasta asju ja pindu,
mida puudutad sageli:

- telefon
- arvuti klaviatuur ja ekraan
  Pane tähele! Elektroonika ei tohi märjaks saada!
- televiisori pult
- prillid ja päikeseprillid
- kindad
- võtmed
- ukselingid
- trepi käsipuud
- lülitid
- kapiuksed ja kapinupud
- kodumasinad (nupud, käe-pidemed)
- auto rool, käigukang, ukselingid ja armatuur
- lapsevankri, ratastooli või rulaatori käepidemed

Kasuta puhastamiseks mõeldud niiskeid salvrätikuid
või pane puhastus-ainet majapidamis-paberile.

Pärast kasutamist viska salvrätik või paber minema.

Kui kasutad riidest puhastus-lappe,
pane lapp kohe pärast puhastamist pessu.

Mida teha, kui oled haigeks jäänud?

Kui tunned end haigena,
räägi sellest mõnele töötajale.
Näiteks: hooldaja, tegevus-juhendaja, õde.

Töötaja annab sulle ravimeid,
mida on soovitanud perearst.

Kui sul on mõni nakkus-haigus,
näiteks: gripp või koroona,
siis **pead püsima oma toas**.

Mitte kuhugi minna ei tohi,
ühtegi külalist vastu võtta ei tohi.

Kui oled haige, võid ka teisi nakatada.

Selleks, et kiiresti terveks saada,
tuleb palju puhata ja magada,
juua sooja jooki
ja ravida ennast arsti õpetuse järgi.

Kuidas köhida ja aevastada nii, et keegi teine haigeks ei jääks?

Ka haige inimene peab mõnikord suhtlema teiste inimestega.

Kui köhid või aevastad:

- pööra oma nägu teistest eemale
- kata nina ja suu paber-taskurätikuga
- viska paber-taskurätik kohe pärast kasutamist prügikotti
- pese käed puhtaks või puhasta käed deso-ainega

deso-aine ehk desinfitseerimise vahend – vedel puhastus-vahend, mis tapab pisikuid

desinfitseerimine – puhastamine vahendiga, mis tapab pisikuid

Taskurätik või paber-taskurätik on vajalik,
et pisikud ei leviks tervele inimesele.

Kui sul ei ole taskurätikut,
kata oma suu ja nina varrukaga.

Kui köhid või aevastad oma pihku,
jäävad pisikud sinu kätele.

Sel juhul tuleb käed kohe puhtaks pesta,
vee ja seebiga,
sest muidu levitad pisikuid teistele.

Kui võimalik, kanna maski.

Millal tuleb kanda maski?

Maski **peab** kandma teiste inimeste lähedal,
kui ise köhid ja aevastad.

Maski **võib** kanda,
kui käid kohtades, kus on palju inimesi
ja mõned neist võivad olla haiged.

Näiteks: bussis, haiglas, lennujaamas.

Kuidas maski õigesti ette panna?

Mask peab tihedalt kinni katma suu ja nina.

Mask pannakse ette puhaste kätega.

Võta mask kätte nii,
et traadiga serv jääb ülespoole
ja sinine pool väljapoole.

Vajuta traat nina-juurele,
pane maski kummid kõrvade taha.

Tõmba maski voldid sirgeks.

Mask peab katma nina ja suu.

Maski kandmise ajal puuduta maski nii vähe kui võimalik.

Maski ei võeta rääkimise ajaks eest ära.

Maski ei tohi kanda üle 4 tunni.

Mask tuleb uue maski vastu vahetada kohe,
kui oled mitu korda aevastanud ja köhinud
ja mask on seest niiske.

Kuidas maski ära võtta?

Võta mõlema käega kinni maski kummidest, mis on kõrva taga.

Tõmba mask näost eemale, nii et
see ei puutuks vastu kaela ega riideid.

Kuidas maski ei tohi kanda:

Mask ei tohi olla lõua all või rippuda ühe kõrva küljes.

Vaktsineerimine

Gripi ja koroona vastu saab ennast vaktsineerida.

Vaktsineerimine ei aita alati terveks jääda,
see võib aidata haigust kergemini põdeda
ja hoida ära tüsistused.

Kui soovid end vaktsineerida,
pöördu arsti, õe või teiste töötajate poole.

Teksti toimetas lihtsasse keelde MTÜ Vaimupuu.
Testisid: AS Kaunase Kodu, SA Maarja Küla