

## Laste käte hügieen

### Käte pesemine

Uuringutega on kindlaks tehtud, et kontaktiga levivad nakkused ja suur hulk piisknakkusi levivad peamiselt käte kaudu.

Käte pesemine eemaldab suurema hulga pisikuid (ka eoseid).

Käsi pestakse "nii palju kui vajalik, nii vähe kui võimalik", aga alati:

- kui käed on saastunud
- pärast WC kasutamist
- enne sööki
- peale looma silitamist
- pärast köhimist, nina nuuskamist.

Käsi pestakse vähemalt **20 sekundi** jooksul.

Vette jäänud tahke seep toimib kui mikroorganismide reservuaar, seda tuleb säilitada resti peal kuivalt.

Soovitatakse kasutada vedelseepi tingimustel:

\* Vedelate pesuainete anumaid, eriti dosaatoreid, tuleb hoida puhtalt.

(Mõned mikroorganismid suudavad isegi pesuainetes mitte ainult ellu jääda, vaid ka paljuneda.)

\* Korduvkasutatava pesuaine dosaatori pump tuleb pärast tühjenemist puhastada seebi jääkidest, kuivatada, seejärel desinfitseerida ning uuesti **põhjalikult kuivatada** enne uue pesuainega täitmist.

*Käte pesemise soovitused:*

- Seista kraanikausist eemal, et riided ei puutuks kokku kraanikausiga.
- Pesuaine (eelistatud on vedelseep) peab olema kättesaadaval kohal.
- Avada kraan.
- Reguleerida kraanist tulev vesi parajalt soojaks, et selle kasutamine oleks meeldiv.
- Teha käed ja randmed jooksva vee all korralikult märjaks.
- Määrida pesuaine kätele.
- Pesta käsi vastamisi hõõrudes.
- Loputada pesuaine maha rohke veega.
- Kuivatada käed ja randmed isikliku- või paberkäterätikuga.
- Sulgeda kraan paberrätikut kasutades (kui veekraani on võimalik sulgeda ainult sõrmede abil).
- Visata kasutatud paberkäterätik selleks ette nähtud jäätmeanumasse.