

Käsihygienia

Kosketustartunta on yleisin mikrobien (bakteerien ja virusten) ja infektioiden leviämistie. Tavallisimmin kosketustartunta tapahtuu käsien välityksellä. Huolellinen käsihygienia on tehokkain keino estää taudinaiheuttajien leviäminen. Käsihygieniasta voidaan huolehtia joko pesemällä kädet tai käyttämällä desinfioivaa alkoholipitoista käsihuuhdetta. Kotona ja tavallisessa arkielämässä käsien huolellinen pesu on riittävä.

Käsien pesu

Pese kädet, kun niissä on näkyvää likaa, yskimisen ja nenän niistämisen jälkeen, wc-käynnin jälkeen ja ennen ruoanlaittoa tai ruokailua. Kastele kädet lämpimällä vedellä ja laita nestemäistä saippuaa. Kädet kuivataan pesun jälkeen huolellisesti puhtaaseen pyyhkeeseen tai paperiin.

Käsien desinfektio

Sairaaloissa ja hoitolaitoksissa käsihygieniaan käytetään alkoholipohjaisia käsihuuhteita, koska käsihuuhteiden käyttö on nopeampaa ja tehokkaampaa käsipesuun verrattuna. Kuitenkin vatsatautien yhteydessä suositellaan käsien huolellista pesemistä ennen käsihuuhteen laittoa.

- alkoholipohjaisia käsihuuhteita käytetään sairaalan tai hoitolaitoksen osastolle, poliklinikalle tai potilashuoneeseen tultaessa ja sieltä poistuttaessa
- ennen ruokailuja
- yskimisen ja nenän niistämisen jälkeen
- ennen ja jälkeen haavan tai haavasidosten koskemista
- ennen ja jälkeen vierasesineiden, kuten virtsakatetrien ja verisuonikanyylien koskemista.

Ota käsihuuhdetta runsaasti (2-3 painallusta) kämmeneen. Kasta sormenpäät kämmenpohjaan otettuun huuhdeliuokseen. Sama tehdään toisen käden sormenpäille. Huuhde levitetään joka puolelle käsiä. Huomioidaan sormien välit ja molemmat peukalot. Käsiä hierotaan kunnes ne tulevat kuiviksi. Huuhdetta ei pyyhitä pois esimerkiksi käsipaperiin.

