

Kuidas kasutada kaitsemaski

Kaitsemaski kasutamine väldib nakkuse levikut teistele inimestele:

- mask peab täielikult katma nii nina kui ka suu;
- maski tuleb kanda kogu küllastuse vältel;
- märgunud mask tuleb vahetada;
- pärast kasutamist visake mask prügikasti.



Kui Teie seisund halveneb või enesetunne mõne päeva jooksul ei parane, siis võtke ühendust oma perearstiga.

Antibiootikumid viiruste vastu ei toimi ning nendest külmetushaiguste ravis ei ole kasu.

Järgides neid lihtsaid reegleid väldite nakatumist grippi ja teistesse hingamisteede infektsioonidesse!



KÖHA ETIKETT

Kuidas vältida nakatumist hingamisteede infektsioonidesse

Kuidas leevendada haigusnähte

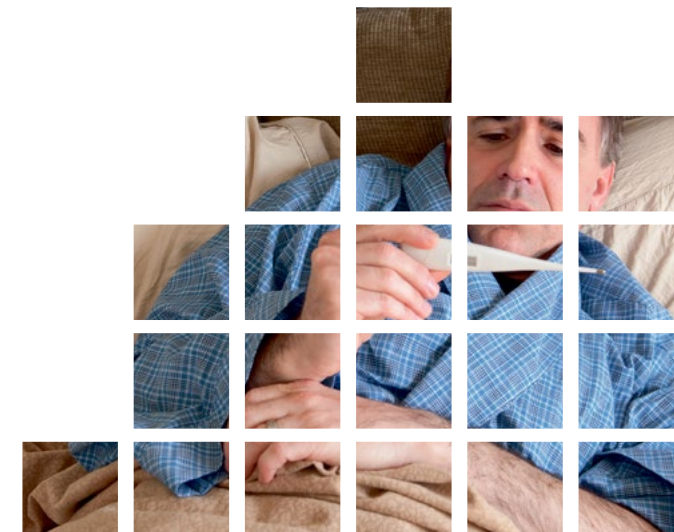
Haigusnähte on võimalik ravimitega leevendada, kuid haiguse kestust lühendada ei saa. Kasutada võite apteegi käsimüügis olevaid ravimeid. Erandiks on gripp, mille raviks on võimalik kasutada spetsiaalset gripivastast ravimit.

Soovitame end igal hooajal gripi vastu vaktsineerida! Vaktsineerimisega kaitsete Te nii iseenast kui ka kõiki teisi.

Koostanud infektsioonikontrolli talitus

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla
J. Sütiste tee 19
13419 Tallinn
Infotelefon 617 1300
www.regionaalhaigla.ee

Infolehe on kinnitanud SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla õendus kvaliteedi komitee 10. detsembril 2015. a.



Mis põhjustab hingamisteede infektsioone

Hingamisteede infektsioone, nt grippi, bronhiiti ja kopsupõletikku või teisi nn külmetushaigusi põhjustavad tavaliselt erinevad viirused või bakterid. Need nakatavad nina ja kurgu limaskestast ehk ülemisi hingamisteid. Bronhiidi või kopsupõletiku korral on haaratud ka hingamisteede alumised osad. Tavalisteks haigustunnusteks on palavik, nohu, köha või kurguvalu, raskematel juhtudel hingeldus või hingamisraskus.

Kuidas haigustekitajad levivad

Haigustekitajad levivad piisk- ja/ või kontaktnakkuse teel. Inimene muutub teistele nakkusohtlikuks juba haiguse peiteperioodil. Seega võib nakkusallikaks olla väliselt terve inimene. Haigestunud inimese aevastamisel või köhimisel paiskuvad haigustekitajad õhku. Peopesaga suud kattes satuvad haigustekitajad kätele ning võivad kergesti edasi kanduda. Sattudes erinevatele pindadele võivad need püsida seal pikka aega (tunde kuni päevi). Seetõttu levivad infektsioonid sageli käte ja esemete (näiteks ukse-lingid, mänguasjad jne) vahendusel. Haigustekitajaid kantakse edasi saastunud kätega nina, suud või silmi puudutades. Sellist nakatumisviisi nimetatakse **kontaktnakkuseks**. Viirused levivad ka aevastamisel ja köhimisel, tavaliselt peab nakkuse ülekandumiseks vahemaa inimeste vahel olema väiksem kui 1 meeter.

Kuidas vähendada hingamisteede infektsioonide levikut

Suu ja nina õige katmine aevastamisel või köhimisel ning teiste lihtsate hügieenireeglite järgimine aitavad infektsioonide levikut vähendada.

Olulisel kohal on ka tervislikud eluviisid ning piisav värskes õhus viibimine ja ruumide tuulutamine.

Köha etikett

Köhides või aevastades:



- pöörake oma pea teistest eemale



- katke nina ja suu taskurätikuga. Eelistage pabertaskurätikuid



- visake pabertaskurätik pärast kasutamist kohe prügikasti



- kui taskurätikut ei ole käepärast, siis katke aevastades või köhides suu varrukaga



- puhastage oma käed pärast taskurätiku äraviskamist vee ja seebiga või kasutage käte antiseptikumi. Kui võimalik, siis puhastage oma käed iga kord pärast aevastamist, nuuskamist või köhimist

Mida ma peaksin tegema, kui mul on gripi või külmetushaiguse nähud

- Ärge külastage võimalusel haiglaid või teisi tervishoiuasutusi. Nii kaitsete teisi ning vähendate infektsioonide levikut.
- Polikliinikus või haiglas võidakse Teil paluda kanda kaitsemaski.
- Andke oma arstile või õele haigusnähtudest teada! Nii saab Teid vajadusel saata täiendavatele uurin-gutele ning diagnoosi täpsustumisel alustada vaja-liku raviga.
- Kui viibite haiglaravil, siis otsustab arst või õde, kas peate tervenemiseni olema eraldi palatis, et välti-da haiguse levikut teistele patsientidele. Väljaspool palatit võidakse Teil paluda kanda kaitsemaski. Samuti kasutavad maski ja vajadusel teisi kaitse-vahendeid haigla töötajad.

