



## Hyvät hygieniatavat kotona

Flunssa tarttuu kosketus- ja pisaratartuntana. Kädet levittävät ja välittävät helposti mikrobeja ja viruksia – myös sikainfluenssaa. Erityisesti on vältettävä koskettelemasta silmiä ja suuta likaisilla käsillä tai kaivamasta nenää. Sormista virukset saavat mainion kyydin limakalvoille.

### Vähennät tartuntavaaraa, kun noudatat hyviä hygieniatapoja

- Suojaa suu ja nenä kertakäyttölinalla, kun yskit tai aivastat. Heitä heti käytetty nenäliina roskiin.
- Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puseron hihan yläosaan, älä käsiisi.
- Pese kädet vedellä ja saippualla tai käytä alkoholipitoista käsiendesinfointiainetta (Soft Care Safe Des E -käsihuuhte), erityisesti yskittyäsi, aivastettuasi tai niistettyäsi.
- Vältä koskettelemasta silmiä, nenää ja suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.
- Pyyhi tavanomaista useammin kosketuspintoja, kuten ovenkahvoja, valokatkaisimia, hanoja, näppäimistöjä. Käytä mikrokuitupyyhettä, johon suihkuta puhdistusaineliuosta.

### Käsienpesu

Käsien pesu on tekniikkalaji. Sitä pitää harjoitella. Viisikymmentä prosenttia peukaloista jää edelleen pesemättä, ja peukalo on monessa mukana.



Kastele kädet haalealla vedellä ja ota pesunestettä. Kuuma vesi hävittää iholta rasvan.



Pese kädet huolellisesti.



Huuhtelee kädet huolella taputtaen. Älä hankaa. Vaihda käsipyyhe usein.



Muista hoitaa ja rasvata ihoa. Kuiva iho rikkoutuu helposti, hilseilee ja altistuu infektioille.



# Käsien desinfektio

Käsihuuhteet (Soft Care Des E) ovat nopea ja tehokas tapa saada kädet puhtaiksi. Ne tehoavat hyvin myös flunssaviruksiin (myös sikainfluenssa).

Soft Care Des E on pakattu 500 ml:n pumppupulloon, josta kaksi painallusta on riittävä määrä käsien desinfiointiin. Kasta ensin sormenpäät käsihuuhteeseen, ja hiero se sitten kauttaaltaan käsiin. Hiero käsiä samalla tavoin kuin käsiä pestessä kunnes kädet ovat kuivat. Käsihuuhteen kuivumisen aikana kädet desinfioituvat.

Lomamatkoilla, kesämökin ulkokuoneessa, veneessä jne. käsihuuhte on kätevä tapa huolehtia käsihygieniasta. Lomamatkoilla se on yksi parhaimmista ”matkavakuutuksista”.

## WC-käyttäytyminen

WC:ssä on olennaisinta, että sillä kädellä, jolla on pyyhitty, ei kosketella pintoja ennen kuin kädet on pesty. Asiaa ei muuta miksikään se, että käytetään paljon WC-paperia!

## Niistäminen

Niistämiseen käytetään kertakäyttöisiä nenäliinoja, jotka heitetään heti pois, vaikka jokin kulma olisikin vielä kuiva. Niitä ei saa jättää sohvan nurkkiin toisten korjattavaksi.

Nenäritteen mikrobimäärät ovat samaa tasoa kuin ulosteenkin. Emmehän me WC-papereitakaan säästä! Välittömästi niistämisen jälkeen kädet pestään huolella ja kuivataan kunnolla, sillä kosteissa käsissä mikrobit lisääntyvät, kun tarjolla on juotavaa - tai hiero käsiin käsihuhdetta.

Nenää ei saa kaivaa! Nenän kaivamisen yhteydessä mikrobit saavat sormenpäistä ilmaisen kyydin nenän limakalvoille. Virukset kun eivät lisäänty pinnoilla vaan elävässä solussa. Nenän mikrobit saavat puolestaan ilmaisen kyydin nenästä muihin kohteisiin, jossa ne voivat aiheuttaa ongelmia, esimerkiksi elintarvikkeissa.

## Yskiminen

Yskimistekniikasta on tarjottu ihmisille useita eri ohjeita. Hyviin tapoihin kuului aikoinaan yskiä kätehen. Näinhän ei saa tehdä, koska myöhemmin saatamme kätellä ”yskäisillä” käsillä tai tarttua ovenkahvaan. Nykyään opetetaan yskimään kainaloon, tällöin kädet pysyvät puhtaina ja pisarat putoavat mahdollisimman nopeasti lattialle. Parasta olisi, etenkin flunssa-aikana luopua kättelystä kokonaan.

## Muista kosketuspinnat

- Kosketuspintoja, kuten ovenkahvoja, valokatkaisimia, hanoja, näppäimistöjä yms., kannattaa pyyhkiä tavanomaista useammin.
- Valmista puhdistusaineliuosta (Jontec Profi, Cif yleispuhdistusaine) sumutinpulloon.
- Sumuta liuosta mikrokuitupyhkeeseen, jolla pyyhkit pinnat.
- Pese likaiset mikrokuitupyhkeet pyykinpesukoneessa vähintään 70 °C:n lämpötilassa. Katso erillisohje.

Hygieniataitoja emme saa äidinmaidosta, joten koti on tärkeä hygieniakouluttaja. Hyvä hygienia on tekniikkalaji; on hallittava oikea käsien pesutekniikka, yskimistekniikka, niistämistapa ja WC-käyttäytyminen.