



Soovitused koolide ja koolieelsete lasteasutuste töö korraldamiseks seoses ülemiste hingamisteede nakkustega.

1. Soovituste eesmärk

Aidata lasteasutuste juhtidel ja pedagoogidel vähendada õpilaste ja töötajate nakatumise riski ning takistada gripi levikut. Ennetusmeetmete koostamisel ja nende kasutamisel tuleb lähtuda käesoleval ajal oleva COVID-19 haiguse pandeemilisest levikust.

2. Gripi iseloomustus

Kliiniline pilt: järsk enesetunde halvenemine, palavik üle 37,8°C, külmavärinad, köha, pea-, kurgu, lihas- ja/või liigesvalu, väsimus ja nõrkus. Võivad esineda ka sedehyäired nagu iiveldus, oksendamine, kõhulahtisus.

Nakkus levib inimeselt inimesele köhimisel või aevastamisel. Köhivalt või aevastavalt haigelt levivad gripiviirused piiskadega õhu kaudu kuni 1m kaugusele. Seega võib nakkuse saada ka katsudes käega gripiviirusega saastunud esemeid ja pindu ning seejärel puudutades oma suu, silmade või nina piirkonda. Haige ohustab teisi päev enne sümptomite ilmumist, nakkuse periood kestab kuni 7 päeva, väikelastel kuni 21 päeva.

[Kuna gripi sümptomaatika ja levikutee on sarnane COVID-19 haigusele](#), siis tuleb lähtuda sellest, et inimene võib olla nakkusohtlik kaks päeva enne sümptomite teket, nakkuse periood kestab üldjuhul kuni 10 päeva peale haiguse tuvastamist. Haigusest terveks tunnistab arst. Ohutu distants peab olema kuni 2 m.

Täpne diagnoos eeldab laboratoorset kinnitust – PCR testimise meetodil.

Võttes arvesse gripiviiruse säilivust väliskeskkonnas (kõvadel pindadel (lauad, seinad, käepidemed) – 24-48 tundi, poorsetel materjalidel (riided, paber) – 8-12 tundi, niisketel ja märgadel pindadel pikeneb gripiviiruse säilimine kuni 72 tunnini, kätel massiivsel saastumisel kuni 3 tunnini), on väga oluline järgida lihtsaid hügieenimeetmeid.

Järgi hügieenireegleid – see on lihtsaim viis gripi ennetamiseks!

3. Ennetusmeetmed

- Kvaliteetse siseõhu tagab tõhus ja töötav ventilatsioon. Igal lasteasutusel peab olema lihtne ventilatsiooni kasutamise juhend, milles on väljatoodud ka filtrivahetuse kordade arv aastas. Filtrit vahetades tuleb jätta sellekohane märge;
- Ruume tuleb tuulutada regulaarselt, soovitatav iga tunni lõppemisel vähemalt 10 minuti jooksul;
- Korraldada igapäevaselt märgkoristus, koristamisel pesta koolilauad, ukseingid, söögilauad jmt tavaliste pesemis-/ desinfitseerimisvahenditega;
- Mööblit, riuleid, radiaatoreid puhastada kaks korda nädalas;
- Hoida raamatuid ja õppevahendeid võimalusel kappides, mitte lahtistel riiulitel;
- Igapäevaselt puhastada ja desinfitseerida tualettruumi sisustus ja pinnad;
- Tualettruumid varustada piisavas koguses kätepesu vahendiga ning paigaldada jalaga avatavad jäätmekonteinerid. Käsi peaks kuivatama paberrätikuga või automaatkuivati abil.

Õppetöö või õppimisaeg on soovitatav kõrgendatud gripihaigestumise tingimustes ümber korraldada järgmiselt:

- Tuleb vähendada massiürituste, huviringide ja muu ühistegevuse läbiviimist, eriti kinnistes ruumides;



- Tagada vähemalt 1-meetrine distantsipidamise võimalus õpilaste vahel klassiruumis. Kui ei ole võimalik, siis võimalusel lühendada tundide pikkust;
- Haigestumise kõrgajal anda võimalus riskirühma* kuuluvatel lastel ja õpetajatel jääda koju või leida neile võimalus kodus õppimiseks / töötamiseks.
- Täiustada koostööd lapsevanematega, selgitades, et haigena koolis/lasteaias käimine kurnab organismi ja haigestunu ohustab nakatumisega ka teisi. Lapsevanemad ja pedagoogid peavad pöörama tähelepanu laste tervises seisundile. Haigusnähtude nohu, köha, palaviku või kurguvalu ilmnemisel on kindlasti vaja laps jätta koju ja võtta ühendust perearstiga, kes suunab lapse testima. Gripi hooajal testitakse laps nii COVID-19 kui ka gripiviiruste suhtes.
- Haigusnähtude ilmnemisel õppeprotsessi ajal leida võimalus haigestunu ajutiseks eraldamiseks teistest kuni haige koju või raviasutusse saatmiseni. Kui gripitaoliste sümptomitega last ei ole võimalik teistest eraldada, tuleb panna haigele ette kirurgiline mask. Haiguskahtlusega patsiendiga kokku puutuvate inimeste arv tuleks viia miinimumini.
- On oluline, et iga haigestunu (lasteasutuse personal, laps) jääks koju kuni tervenemiseni. Laps võib kooli tagasi tulla, kui arst on lapse terveks tunnistanud.

Tervisest lugupidav käitumine aitab ennetada grippi. Soovitame õpetajatel ja kasvatajatel jälgida ja õpetada, et:

- lapsed ei kasutaks teiste laste prille, joogipudeleid, lusikaid vms;
- köhides ja aevastades tuleb nina ja suu katta salvrätiga (või küünarvarrega). Kasutatud salvrätik tuleb kohe pärast kasutamist ära visata ja pesta käed seebiga;
- pesemata kätega ei tohiks puudutada või hõõruda silmi;
- käsi peab pesema tihti, pesema peab korralikult, vähemalt 15-20 sekundi jooksul;
- käsi peab kuivatama paberrätikuga või elektrilise käte kuivati abil.

Juhised:

- Õige kätepesu tehnika:
<https://youtu.be/qv616v8svWo>
- Õige köhimise ja aevastamise tehnika:
<https://youtu.be/NEw-S6U411Y>
- COVID-19 seotud juhendmaterjalid:
www.terviseamet.ee/et/COVID-19-trukised

Koostas: Terviseameti gripikeskus

Märkus.1 * Riskirühmaks on inimesed, kelle jaoks võivad gripp ja selle tüsistused olla eluohtlikud: isikud, kes põevad aneemiat, kroonilist kopsu-, südame-, neerude või ainevahetuse süsteemi haigust (eeskätt diabeeti), immuunpuudulikkusega inimesed, rasedad naised.