

Puhastuseksperdi soovitused tõhusaks puhastamiseks ja desinfitseerimiseks

Käesolevad soovitused on ettenähtud sageli kasutatavate ruumide ja esemete ning sagedasti puudutatud alade (puutepindade) ning üldkasutuses olevate esemete rutiinse märgkoristuse ja puhastamise kohta tavapärase majapidamises kasutatavate puhastus- ja/või desinfitseerivate vahenditega (nt majutusettevõtetes, reisiterminalides, kaubanduskeskustes jm).

Käesoleval ajal, kus desinfitseerivad vahendid ei pruugi suuremate ruumide ja pindade jaoks olla laialdaselt kättesaadavad ja pole alati ka vajalikud, saab tõhusa puhastamise teel ning majapidamises kasutatavate puhastusvahenditega tagada sama efektiivse tulemuse.

Üldised hügieenisooitused:

1. **Pesta käsi seebiga regulaarselt**, st koju tulles, peale WCs käimist, enne söömist, kokku puutudes võimaliku saasteallikaga jne.
2. Mitte unustada, et käte pesemisel on üheks väga oluliseks etapiks **käte kuivatamine**. Selleks kasutada ühekordset paberkäterätikut.
3. Desinfitseerivaid vahendeid kasutada juhul, kui pinnad on suure tõenäosusega viirusega saastunud ja kui muid puhastusmeetmeid rakendada ei saa!

Kuidas tõhusalt puhastada / koristada?

1. **Tuulutada ruume**, et tagada piisav ventilatsioon.
2. **Märgata puutepindu** (nt uksealingid, käsipuud, liftinupud, lülitid, toolide käetoed alt ja pealt, WC ja vannitoa pinnad jm) ja teha ruumides ringkäik ning märgata **määrduvad esemeid**. Jälgida ja mõelda, milliseid kohti erinevad inimesed puudutavad. Asjatundjate kogemusel on nt üle 90% seebi- ja paberidosaatoreite puutepindadest (alt ja vajutuskohad) mustad, sageli unarusse jäävateks puutepindadeks on ka uste servad, lingi ümbrus; koolides toolide alused, seljatoed; ühiskasutuses olevad esemed ja esemed kontorites (nt klaviatuur, klambrilööja, VR prillid mängukeskustes, köögitehnika, telefon jpm).
3. **Märgkoristus** on vajalik pinnal olevast mustusest (sh mikroorganismidest) lahti saamiseks. Oluline on meeles pidada, et kõik pinnad, mis vajavad kuivamiseks rohkem kui 30 sekundit, tuleb **eraldi kuivatada**. Kuivada laskmisel võib pinnale jääda jääkmustus ja ka mikroorganismid.
4. Puhtuse loomiseks piisab täiesti tavapärastest viisidest, nt kasutada puhta veega niisutatud puhast mikrokiust lappi. Oluline on lapi sobiv niiskusaste, et see seoks piisavalt mustust ning piisavalt tugev pühkimine! Mustuse eemaldamisel on oluline roll mehhaanikal ehk pühkimisel tuleb pinda nühkida piisavalt tugevalt. Leebe „silitamisega“ võib jääda oluline osa mustusest ja ka mikroorganismidest eemaldamata. Seniste uuringute põhjal eemaldab selline viis piisavalt infektsiooniviiruseid ja ennetustöös puudub otsene või täiendav vajadus desinfitseerivate vahendite kasutamiseks.
5. Siledade pindade puhastamiseks piisab koristustekstiili niisutamiseks veest (nt mikrokiust lapi puhul), poorsete pindade puhastamisel annab parema tulemuse nõrgalt aluseline (pH 8-9) puhastusaine lahus, sh ühekordsete koristustekstiilide puhul.
6. Lapi niiskusastme hindamiseks saab lähtuda järgmisest:

Väheniiske lapp – röske, sellise lapiga pühkides ei pruugi pind niiske jääda, kui jääb, kuivab 1–3 sekundiga. Sobiv meetod tolmu eemaldamiseks.

Niiske lapp – pind jääb kergelt niiske, kuid kuivab maksimaalselt 30 sekundiga. Kui kuivab kauem, siis on lapp juba märg ja vajab täiendavat kuivatamist. Niiske meetod on sobiv puutepindade puhastamiseks, samas on oluline tugev pühkimine, soovituslik mikrokiudlapp.

Märg lapp – vajab täiendavat kuivatamist! Märja lappi kasutada vaid siis, kui on vaja mustust lahti „leotada“, kergema mustuse puhul on niiske lapp piisavalt tõhus. Mikrokiudlapp võib märjalt kaotada oma mehhaanilise puhastusvõime ja selle toime on nõrgem.

7. **Puhasta** puutepindasid ja määrduvaid esemeid tavapärasest **sagedamini ja regulaarselt**. Avalikes ruumides, kus liigub palju erinevaid inimesi, on nt puutepindade puhastamine mõistlik iga 2-4 tunni järel. Arvestada, et silmaga nähtav puhtus ei ole puhas veel mikroorganismidest! Kui määrdumine on silmaga nähtav, siis on see mikroorganismidele eriti heaks pelgupaigaks.
8. Puhastada koristustarvikud hoolikalt iga koristuskorra lõpus. Koristustekstiile pesta pesumasinas piisavalt kõrgel temperatuuril. Koduseks kasutamiseks mõeldud pesumasinate puhul temperatuuril 65-90°C. Veeämbris või kraani all käsitsi pestes tekstiilid puhtaks ei saa.
9. Vajadusel võib sanitaarruumides (WCd, tualettruumid) kasutada lisaks vastavaid desinfitseerivaid vahendeid ehk biotsiide (vt soovitusi allpool).
10. Pöörata tähelepanu koristuslappide voltimisele ja aseptilisele tööviisile, st puhastamisel liikuda puhtamalt pinnalt mustema suunas, erinevaid pindasid puhastades pöörata lapil uus külj jne. Eesmärgiks mustuse kokku korjamine, mitte laiali ajamine.
11. Mõelda läbi erinevate koristustekstiilide käsitlemine ja teekond, et need enne kasutamist ei saastuks. Erinevate ruumide puhastamiseks kasutatavad koristustarvikud peaksid olema erinevad, et vältida tarviku vahendusel mustuse, sh mikroobide edasi kandumist. See tähendab, et iga kontoriruumi (võimalusel ka iga pinna või laua) koristamiseks peaks olema eraldi lapp – see on tõhusam viis, kui ruume või pindasid desinfitseeriva ainega pritsida või desinfitseeriva ainega immutatud lapiga pühkida!
12. Võimalusel kergesti määrduvaid ja sagedast puhastamist vajavaid esemeid mitte kasutada. Tühjendada prügikaste, kui need on $\frac{3}{4}$ täis ning puhastada prügikastid pärast tühjendamist.

Üldised soovitused, kuidas puhastada ja desinfitseerida ruumi, kus viibis haige/haiguskahtlane isik ning on võimalik ümbruskeskonna saastumine nakkusohlike eritistega?

1. Puhastada ruume ja pindasid hoolikalt, nagu eespool kirjas. Desinfitseerivaid vahendeid kasutada juhul, kui pinnad on suure tõenäosusega haigustekitajaga saastunud ja kui muid puhastusmeetmeid rakendada ei saa!
2. Koristustarvikud peavad olema kergelt puhastatavad, puhastada tarvikuid pärast antud ruumi(de) puhastamist, enne kui alustatakse tööd uutes ruumides. Kui ei ole võimalust tarvikuid pesumasinas pesta, siis kasutada ühekordseid lappe!

3. Korduva kasutusega koristusvahendid ja tekstiilid pesta vähemalt 90°C temperatuuril. Kui kuumaveeringlust ei saa kiudude omaduste tõttu kasutada, tuleks tekstiilide pesemisel lisada spetsiaalseid kemikaale (nt naatriumhüpokloritit sisaldavaid pleegitus- või pesupesemisvahendeid või spetsiaalselt tekstiilide jaoks välja töötatud puhastusvahendeid).
4. Eritised ja eritiseplekid (nt sülg, okse, veri või väljaheide) pühkida kokku ühekordse lapiga. Koristuses tekkivad jäätmed korjata suletavasse kotti ja käidelda.
5. Haigustekitajaga potentsiaalselt saastunud ruumid ja pinnad tuleb enne nende taaskasutamist hoolikalt puhastada. Kindluse mõttes võib pinnad pärast puhastamist desinfitseerida desinfitseerimisvahendiga, mis on teadaolevalt tõhusad kahtlustatud tekitaja vastu.
6. SARS-CoV-2 jm haigustekitaja puhul on soovitatav kasutada desinfitseerivaid vahendeid, mis sisaldavad kas 0,1-0,5% naatriumhüpokloritit või vähemalt 70% etanooli (piisav mõju on vähemalt 1 min) või muud (efektiivset) toimeainet.

Mida silmas pidada desinfitseerivate vahendite kasutamisel?

1. Lugeda hoolikalt läbi pakendil olev info ja järgida kasutusjuhiseid, sest erinevad desinfitseerivad vahendid vajavad erinevat mõjuaega, et oleks tagatud piisav desinfitseeriv mõju.
2. Desinfitseerivaid vahendeid kasutada juhul, kui pinnad on suure tõenäosusega viirusega saastunud ja kui muid puhastusmeetmeid rakendada ei saa!
3. Oskuslik märgkoristus on tõhusam viis mikroobide eemaldamiseks kui ruume või pindasid desinfitseeriva ainega pritsida või desinfitseeriva ainega immutatud lapiga pühkida!
4. Desinfitseerivad vahendid võivad erinevaid pindasid kahjustada. Pärast desinfitseerimist pesta või loputada pinnad uuesti ja kuivatada, et eemaldada desinfitseeriv vahend pindadelt ja takistada nende võimalikku kahjustumist.

Kuidas puhastustöötaja ennast kaitsta saab?

1. Kasutada kergesti puhastatavaid tööriideid ja jalanõusid. Haige/haiguskahtlase isiku ruumide puhastamisel kasutada lisariietusena vedelikke mitteläbilaskvat põlle või riietust.
2. Kasutada ühekordseid kindaid ja kaitsekindaid, soovitatavalt pika käevarrega (nt nitriilkindad, minimaalse paksusega 0,3 mm, vastavalt standardile EN-374-1). Varuda piisavalt kaitsekindaid, vahetada ühekordseid kindaid piisavalt sagedasti.
3. Sanitaarruumide puhastamisel ja desinfitseerivate vahenditega töötlemisel kasutada vajadusel kahekordseid kaitsekindaid. All kasutada õhukesti ühekordseid kindaid ja peal vastava kemikaali kaitsekindaid. Kindlasti kontrollida kinnaste kaitsetõhusust kasutatava kemikaali suhtes!
4. Kloori sisaldava desinfitseeriva vahendi kasutamisel kasutada ka hingamisteede kaitsevahendeid. NB! Lugeda ja järgida toote etiketil toodud kasutusjuhiseid!
5. Kinnaste ja muude kaitsevahendite valikul lähtuda toote ohutuskaardil toodud infost. Haige/haiguskahtlase isiku ruume puhastades tuleb koristustööde ajal pritsmete tekkimisel kasutada hingamisteede kaitsevahendit (FFP2/3) ja näo ning silmade kaitsevahendeid. Puhastada töövahendid hoolikalt.

6. Kaitsevahendite eemaldamisel vältida nende puudutamist saastunud poolelt.
7. Kaitsekinnaste ja muude kaitsevahendite ära võtmisel pesta käed esimesel võimalusel sooja vee ja seebiga või selle puudumisel kasutada alkoholil põhinevat kätele mõeldud desinfitseerivat vahendit. Pärast tööülesannete täitmist pesta ennast dušiga varustatud pesemisruumis, kasutades antiseptilisi nahapesuvahendeid.
8. Töökohtades ja üldkasutatavates ruumides tuleb määratleda kergesti määrduvate esemete edaspidine puhastamise vastutus. Paljudes asutustes on esemeid, mida näiteks koristusfirma ei pea puhastama ja tegelikult ei puhasta neid ka omad inimesed (nt suurköökides kuupäevapüstolid, meditsiinasutustes erinev kontoritehnika, meditsiinitarvikute rattad, alumised osad jne).

Lisainfo

Terviseamet desinfitseerimisvahenditest:

www.terviseamet.ee/et/teadlik-desinfitseerimisvahendi-kasutaja

Puhastusekspert puutepindade puhastamisest:

www.youtube.com/watch?v=AO9VOV2PcVU

(vene keeles: www.youtube.com/watch?v=5CoAGPjHroU)