

## Käsihygienia

Käsihygienialla tarkoitetaan toimenpiteitä, joilla pyritään vähentämään infektioiden ja niitä aiheuttavien mikrobien siirtymistä käsien välityksellä. Näihin kuuluvat mm. käsien pesu ja desinfiointi. Käsien ei tule kosketella suutaan, nenäänsä tai silmiään. Mikrobeja tarttuu kasiin WC:ssä, ovenkahvoista, kaiteista, rahoista jne. Erityisesti kynsien ja sormusten alustat sekä tulehtuneet haavat ovat bakteeripesiä.

Käsien välityksellä voimme saada flunssan tai jonkin muun tulehdussairauden tai voimme levittää ruokamyrkytyksiä aiheuttavia bakteereita elintarvikkeisiin, jos emme huolehdi riittävän hyvin käsien pesusta. Hyvän käsihygienian lähtökohtana on terve, hoidettu Iho ja lyhyet kynnet.

## Yskiminen ja aivastaminen

Yskimishygienia on tehokas tapa ehkäistä tartuntoja (mm. flunssat, tuberkuloosi)

- Älä yski toista päin. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski/aivasta puserosi hihan yläosaan.
- Käytä kertakäyttönenäliinaa, jonka jälkeen käytetty nenäliina laitetaan roskiin.
- Pese kädet yskimisen/aivastamisen jälkeen.
- Kuivaa kädet kertakäyttöisellä käsipyyhkeellä.
- Sulje hana puhtaita käsiä suojaten.

## Tuberkuloosi

Tuberkuloosin ilmaantuvuus maahanmuuttajilla on suurimmillaan ensimmäisinä maahanmuuton jälkeisinä vuosina ja säilyy korkeampana kuin kantaväestössä. Lääkkeille vastustuskykyinen tuberkuloosi on otettava huomioon (Venäjä, Baltia).

### Miten tuberkuloosin leviäminen voidaan ehkäistä vastaanottokeskuksessa?

Tuberkuloosi tarttuu ilmateitse ihmisestä toiseen. Tartuntaa levittää hengitysteiden tuberkuloosia sairastava henkilö, joka erittää ysköksissään niin paljon bakteereita, että yskös on värjäyspositiivinen. Keuhkotuberkuloosi on tartunnan leviämisen kannalta tärkein tautimuoto.

Henkilö altistuu tuberkuloosille oleskellessaan samassa sisätilassa tartuttavaa tuberkuloosia sairastavan potilaan kanssa. Tartuntariskiin vaikuttavat potilaan tartuttavuus ja yskimistavat, ympäristöolosuhteet sekä kontaktien läheisyys ja tiheys. Suurin tartuntavaara on lähikontakteilla. Tuberkuloosiepäilyssä nopea hoitoon lähettäminen ja hoidon aloitus on tärkeää.

**Ehkäisy:**     - **yskimishygienia**  
                  - **ei turhia kontakteja**

Tuberkuloosia sairastava voi olla myös oireeton. Yleisoireita ovat laihtuminen, kuumeilu, yöhikoilu, yleistilan lasku, väsymys, pahoinvointi ja oksentelu. Keuhkotuberkuloosin tyypillisiä paikallisoireita ovat pitkittynyt yskä, yskökset, hengenahdistus ja rintakipu.

Maahanmuuttajan kohdalla kannattaa huomioida

- matkareitti, mitä kautta tullut
- lähtömaan terveydenhuollon taso
- sosioekonominen asema ja koulutustaso
- eniten löydöksiä Balkanilta ja Afrikasta tulleilta (Tuberkuloosin riskityhmät 30.10.07, Martikainen et al.)

**Yskimishygienia on tehokas tapa ehkäistä tartunta.**

## Hepatiitti A

A-hepatiitti on viruksen (HAV) aiheuttama maksatulehdus. A-hepatiitti tarttuu viruspitoisen ulosteen saastuttaman ruuan ja juomaveden välityksellä. Tartunnan saattaa saada myös kontaminoituneiden käsien välityksellä kosketustartuntana henkilöstä toiseen ja wc-tilojen kautta. A-hepatiitti saattaa tarttua seksin välityksellä, mutta sen merkitys seksitautina on vähäinen. A-hepatiitti on yleensä hyvänlaatuinen tauti, joka ei johda krooniseen hepatiittiin ja maksakirroosiin.

### Käsihygieniä ja ruokailu

Mikäli sairastunut ei noudata hyvää käsihygieniaa, virus leviää ulosteeseen kosketuksissa olleiden käsien kautta elintarvikkeisiin tai veteen, joiden välityksellä tartunta leviää edelleen.

Kypsentämättömän ruuan ja erityisesti raakojen äyriäisten syömistä kannattaa välttää erityisesti matkalla.

## Syyhy

Syyhypunkki on ihmisen loinen, noin 0,3-0,4 mm pitkä ja tarttuu ihokosketuksessa. Ihmisen ulkopuolella syyhypunkki ei pysty elämään ja se menehtyy 2-3 päivässä. Syyhy tarttuu ihokontaktissa. Syyhyn pääoire on kova iltakutina, muistuttaa ihottumaa. Erityisesti sängyn lämmössä punkit ryömivät ihmisestä toiseen. Tartunta esimerkiksi vuodevaatteiden välityksellä on harvinainen. Lapset voivat tartuttaa toisiaan leikkiessään.

Syyhyä hoidetaan apteekista reseptittä saatavalla permetriiniä sisältävällä voiteella. 30 gramman tuubi riittää aikuisen kertakäsittelyyn. Alle 10-vuotiaille riittää ½ tuubia. Koko vartalon iho on hoidettava. Huom. permetriinille vastustuskykyinen punkkikanta.

### Tartunnan torjunta

Uuden tartunnan estämiseksi ihoa vasten olleet vaatteet, petauspatjat ja hiljattain, noin 3 vrk;n aikana käytössä olleet vuodevaatteet ja pyyhkeet pestään 60 °C pesuohjelmassa. Vuodeosastolla vaihdetaan muovitettujen patjojen muovit. Patjat, vaatteet, ym. tekstiilit, jotka eivät kestä pesua, pidetään pois käytöstä 2-3 vuorokautta. Ne voidaan laittaa myös pakkaseen vuorokaudeksi (< 0 °C) tai 80-asteiseen saunaan kahdeksi tunniksi.

## Päätäi

Päätäi on siivetön hyönteinen, joka ottaa ravintonsa ihmisen verestä ja kiinnittää saivareet (munat) karvoihin. Oireina ovat kutina (jatkuva hiuspohjan raapiminen) ja punoittavat näppylät hiuspohjassa.

### Hoito

Permetriini- tai maltionishampookäsittely. Hiukset pestään huolellisesti ja shampooon annetaan vaikuttaa 10 minuuttia. Hiukset kuivataan ja kammataan täikammalla kosteina munien poistamiseksi. Hoito uusitaan viikon kuluttua. Raskaana olevien ja pienten vauvojen hoitamisesta neuvotellaan lääkärin kanssa.

Liinavaatteet, pyyhkeet, päähineet sekä kaikki hiusten kanssa suoraan kosketuksissa olleet esineet tulee puhdistaa täistä/saivareista joko kylmällä (pakkaneen) tai kuumalla (sauna 80°) käsittelyllä.

## Verialtistus

Hepatiitti B, C ja Hi-virus tarttuvat veren, suojaamattoman seksin sekä ruiskujen ja neulojen välityksellä käyttäessä suonensisäisiä huumeita. Veriteitse tarttuvat taudit eivät näy päällepäin. Elvytystilanteissa hiv:n ja hepatiitti C:n tarttuminen on epäselvää. Yhtään tällaista tartuntaa ei maailmalla ole raportoitu. B-hepatiitin kohdalla tartuntariski on olemassa.

Sekä hepatiitti B:n ja hiv:n osalta voidaan käynnistää ehkäisevä lääkehoito jälkikäteen. Aina yhteys työterveyshuoltoon.

**Toimintaohjeet verialtistustilanteessa**

Verialtistustilanteessa tärkeätä on poistaa nopeasti iholle tai limakalvolle tullut veri runsaalla vesihuuhtelulla, pesulla ja/tai alkoholipohjaisella huuhteluliuksella. Etanolia tai propyylialkoholia sisältävä käsihuuhteluun tarkoitettu liuos tuhoaa kyseiset virukset muutamassa minuutissa.