

Lisa 1: Kontakt- ja piisknakkuse vältimise meetmed

Soovitused hingamisteede infektsiooniga emale, kes soovib jätkata imetamist



Palun kandke imetamise ja lapsega tegelemise ajal (nt mähkmete vahetus) **kaitsemaski**, et vähendada viiruste ülekandmist piisknakkuse teel



Peske käed korralikult vee ja seebiga ning kuivatage puhta paberiga.

Peske rinnanibud ja seda ümbritsev piirkond soojas vees märjaks tehtud pehme lapikesega ja kuivatage puhta paberiga.



Puhastage ja desinfitseerige rutiinselt pindasid.

- Pange selga **puhas** pluus või lapse alla puhas **riie**, et lapse käed ja pea ei puutuks kokku kontaktpindadel olevate viirustega.
- **Imetage** vastavalt lapse soovile.
- Vähendage otsese kontakti sagedust lapsega.
- Kui laps magab, siis **hoidke tema voodi endast ca 2 meetri kaugusel**, et vältida viiruse levikut.
- Enne iga järgmist imetamist **järgige palun kõiki eeltoodud hügieenireegleid**.

