

## 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**.

