

HYGIENIAOHJEISTUS VARHAISKASVATUKSEEN

Alavieskan kunta, Nivalan kaupunki, Sievin kunta, Ylivieskan kaupunki



Ohje otettu käyttöön 22.11.2019

Sisällys

1. Minkä vuoksi hygieniaohjeita tarvitaan?.....	3
2. Hyvä hygienia varhaiskasvatuksessa	3
2.1 Yhteistyö vanhempien kanssa	3
3. Yleinen hygienia.....	4
3.1 Henkilöstön työvaatteet	4
3.2 Lasten vaatteet	4
3.3 Siivous.....	4
3.4 Hiekkalaatikko	5
3.5 Rooliasut	5
3.6 Eritetahrojen desinfektio.....	5
3.7 Hygienia yskiessä ja aivastaessa	5
4. Käsihygienia	5
4.1 Hyvän käsihygienian edellytykset.....	6
4.2 Käsienpesu saippualla ja vedellä	6
4.3 Käsidesinfektio.....	7
4.4 Suojakäsineiden käyttö.....	7
5. Hygienia ruokailutilanteissa.....	7
5.1 Ruoan tarjoilu	8
6. Wc-käyntien hygienia	8
6.1 Lapset jotka käyvät wc:ssä itsenäisesti.....	8
6.2 Pottaikäiset	8
6.3 Vaippaikäiset	8
7. Hygienia päivälevolla	9
7.1 Vuodevaatteet	9
8. Hygienia leikeissä.....	9
9. Epidemiaepäily	10

1. Minkä vuoksi hygieniaohjeita tarvitaan?

Ohjeen tarkoituksena on luoda Peruspalvelukuntayhtymä Kallion toimialueen varhaiskasvatyksiköille yhteiset hygieniakäytännöt helpottamaan ja yhtenäistämään toimintoja.

Päivähoidon ensisijaisena tavoitteena on edistää lapsen hyvinvointia ja terveyttä. Varhaiskasvatyksiköissä lasten tiiviin yhdessäolon vuoksi lapset sekä henkilökunta sairastuvat usein infektiosairauksiin. Taudit tarttuvat mm. hengitysteiden ja käsien välityksellä. Useimmat infektiot tarttuvat jo ennen oireiden ilmaantumista. Mitä pienemmistä lapsista on kyse, sitä herkemmin infektiot tarttuvat lapsesta toiseen.

Varhaiskasvatuksessa on mahdollisuus estää bakteerien ja virusten leviäminen hyvän henkilökohtaisen hygienian, työskentelyhygienian sekä puhtaanapidon avulla. Alle kouluikäisten lasten infektioiden vähentyessä vähenevät myös antibioottien käyttö ja täten myös antibiooteille vastustuskykyisten bakteerikantojen kehittyminen.

Hygieniaohjeen mukaisten hyvien hygieniakäytäntöjen avulla pyritään ehkäisemään ja vähentämään lasten infektioita sekä epidemioita. Infektioiden torjunnan ja hygienian tulee kuulua osana päivittäiseen toimintaan infektioilanteesta riippumatta.

2. Hyvä hygienia varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatyksiköissä tulee olla kirjalliset hygieniaohjeet ja suunnitelma mahdollisten epidemioiden varalta. Koko henkilöstön (myös sijaisten, harjoittelijoiden ym.) tulee saada koulutusta ja perehdytystä hygieniaan.

Jokainen työntekijä on osaltaan vastuussa hygieniaohjeiden noudattamisesta. Vanhemmille tiedotetaan hygieniakäytännöistä ja he osallistuvat infektioiden torjuntaan noudattamalla annettuja ohjeita. Hygienia-asioissa ja epidemiaepäilyissä varhaiskasvatus tekee yhteistyötä perusterveydenhuollossa nimetyn terveydenhoitajan, hygieniahoitajan tai terveystalouden kanssa. Päivähoidon hygienian kehittämiseksi päiväkodit voivat nimetä hygieniavastuu- ja hygieniayhdyshenkilöitä. Ohjeita henkilökunnalle saa muun muassa Peruspalvelukuntayhtymä Kallion laatimasta ohjeesta *”Ohjeita varhaiskasvatuksen henkilöstölle lapsen sairastuessa”*.

2.1 Yhteistyö vanhempien kanssa

Päivähoidon yksikköjen hygieniakäytännöt lasten infektioiden vähentämiseksi paranevat huomattavasti vanhempien ja varhaiskasvatyksikön tehdessä yhteistyötä. Huolellinen tiedotus ja keskinäinen luottamus on tärkeää. Uusille perheille kerrotaan varhaiskasvatyksikön hygieniakäytännöistä.

Ohjeita vanhemmille saa muun muassa Peruspalvelukuntayhtymä Kallion laatimasta ohjeesta *”Ohjeita lapsen vanhemmille lapsen sairastuessa”*.

3. Yleinen hygienia

3.1 Henkilöstön työvaatteet

Työvaatteisiin ei kuulu somisteet, jotka saattavat aiheuttaa vammoja. Pitkät hiukset on suositeltavaa pitää kiinni. Näkyviä kasvolävistyksiä ei suositella infektiio- ja tapaturmariskin vuoksi.

3.2 Lasten vaatteet

Lasten vaatteita säilytetään niille merkityissä paikoissa. On suositeltavaa, että jokaisella lapsella on oma hylly/lokero. Lisäksi lasten tulee välttää pipojen lainaamista toisiltaan.

3.3 Siivous

Päivittäisessä varhaiskasvatustoiminnassa pinnoille ja ympäristöön kertyy paljon likaa. Lika muodostaa hyvän kasvu- ja ravintoalustan mikrobeille, sen vuoksi yksikön pinnat on siivottava huolellisesti. Siivoamalla huolellisesti riittävän usein voidaan vähentää mikrobien määrää ja siten ehkäistä niiden lisääntymistä ja tartuntojen leviämistä. Siivousvälin arvioinnissa otetaan huomioon likaisuusaste, lasten ikä ja se, kuinka usein tilaa käytetään.

Siivouksessa kiinnitetään erityistä huomiota kosketuspintoihin, ts. pintoihin joita kosketetaan usein, sekä märkätiloihin, kuten

- wc-tilat, etenkin wc-istuimien, potat, babystander
- ovenkahvat
- hanat
- pöytätasot
- tuolien käsinojat
- valokatkaisijat
- näppäimistöt, matkapuhelimet
- lelut
- muut paikat, joita lapset/työntekijät koskettavat usein

Varhaiskasvatusyksikön siivoussuunnitelmassa tulee määrittellä, mitkä siivoustoimenpiteet kuuluvat laitoshuollon ja mitkä henkilökunnan tehtäväksi. Tarkemmat siivousohjeet löytyvät siivoussuunnitelmasta.

Siivoussuunnitelmassa on hyvä huomioida myös:

- patjojen, petauspatjojen ja sänkyjen puhdistus
- vuodevaatteiden huolto ja puhdistus
- roolivaatteiden, suojaliivien pesu
- verhojen pesu ja huolto
- ruokalappujen, pyllypyyhkeiden, lelujen pesu
- leluhyllyjen pyyhkiminen
- vaipparoskat – tyhjentäminen päivittäin ja vaipparoska-astian pesu 1 x viikko
- kuivauskaappien sisäosat
- osastoilla olevin ruokailutilojen pöytien ja tuolien pyyhkiminen ennen ruokailua ja ruokailun jälkeen

3.4 Hiekkalaatikko

On suositeltavaa, että hiekkalaatikko peitetään käytön jälkeen kannella tai suojapeitteellä kissojen ja muiden pieneläinten ulosteiden välttämiseksi. Päivittäin ennen hiekkalaatikon käyttöä tarkistetaan, ettei hiekassa ole viiltäviä tai pistäviä esineitä. Hiekkalaatikoiden hiekka suositellaan vaihdettavaksi vuosittain.

3.5 Rooliasut

Lasten roolileikeissä käyttämät vaatteet tulee puhdistaa säännöllisesti, vähintään kaksi kertaa vuodessa sekä tarvittaessa. Rooliasujen päähineitä tulee välttää etenkin, jos päiväkodissa on havaittu täitartuntoja.

3.6 Eritetahrojen desinfektio

Eritteitä ovat veri, uloste, virtsa, lima ym. muut kehon nesteet. Eritteet sisältävät runsaasti mikrobeja ja muodostavat hyvän kasvualustan, ts. paikan jossa mikrobit lisääntyvät nopeasti. Tartuntojen leviämisen ehkäisemiseksi on tärkeää poistaa erite välittömästi. Eritteiden poisto kuuluu koko henkilökunnan velvollisuuksiin. Jokaisessa yksikössä tulee olla menettely-ohje eritetahrojen poistamiseksi. On suositeltavaa käyttää koria, jossa on eritetahrojen poistamiseen tarvittavat välineet. Koria säilytetään sovitussa paikassa poissa lasten ulottuvilta. Jokainen käyttäjä vastaa korin täyttämisestä.

Eritetahroja poistettaessa käytetään aina kertakäyttöisiä suojakäsineitä.

Eritetahrojen desinfiointikori sisältää suojakäsineet (vinyyli), paperisia käsipyyhkeitä, roskapusseja, eritteiden desinfiointiainetta (esim. kloori tai Oxivir 3,5 %) ja käsihuuhteen. Mikäli desinfiointiliuos tehdään itse, tulee se sekoittaa ohjeiden mukaisesti. Seoksen käyttöaika merkitään pulloon näkyvästi. Lisätietoja siivoussuunnitelmassa.

Ks. liite 1. *Eritetahradesinfektio*

3.7 Hygienia yskiessä ja aivastaessa

Useat infektiot tarttuvat yskiessä tai aivastaessa syntyvien pisaroiden välityksellä, esim. influenssa ja ylähengitystieinfektiot. Sen vuoksi on tärkeää opettaa lapsille, miten yskiessä, aivastaessa ja niistäessä toimitaan.

- yskittää ja aivastetaan kynnärtaipeeseen – ei muita ihmisiä kohti
- niistetään paperinenäliinaan – käytetään tarpeeksi paksuja kertakäyttönenäliinoja
- nenäliina heitetään roskiin heti käytön jälkeen – ei säilytetä taskussa
- kädet pestään aina jälkeenpäin saippualla ja vedellä tai käytetään käsihuuhdetta

On tärkeää, että lapset ja päiväkotihenkilöstö pesevät kätensä tai käyttävät käsihuuhdetta yskimisen, aivastamisen ja nenäliinan käytön jälkeen.

4. Käsihygienia

Mikrobit (bakteerit, virukset) leviävät helposti paikasta toiseen käsien kautta. Huolellinen käsihygienia on tehokkain tapa vähentää infektioita ja ehkäistä tartuntojen leviämistä. Lapsille opetetaan, **miten** ja

milloin kädet tulee pestä, ja aikuiset vastaavat siitä, että lasten käsihygienia toteutuu parhaalla mahdollisella tavalla. Käsienpesun tehostamiseksi voidaan käyttää tarvittaessa käsihuhdetta esim. epidemioiden aikana.

4.1 Hyvän käsihygienian edellytykset

Hyvän käsihygienian edellytyksenä on, että henkilöstöllä on lyhyet ja puhtaat kynnet. Kynsien alla oleva lika vaikeuttaa käsihygieniaa. Rakennekynsiin kerääntyy runsaasti mikrobeja, minkä vuoksi niitä ei suositella käytettävän työpaikalla. Toistuva käsienpesu kuivattaa ihoa, sen vuoksi käsivoiteen säännöllinen käyttö ja käsien hoitaminen on tärkeää. Hoidetut kädet antavat hyvän suojan ja helpottavat mikrobien poistamista. Mikrobit tarttuvat helpommin rohtuneeseen ja rikkinäiseen ihoon.

Ks. liite 2. *Käsihygienia*

4.2 Käsienpesu saippualla ja vedellä

Käsienpesu saippualla ja vedellä on tehokas tapa poistaa tauteja aiheuttavia mikrobeja käsistä. Käsienpesupaikan yhteyteen

- suositellaan saippua-annostelijaa ja seinätelinettä
- käsien kuivaamiseen käytetään aina kertakäyttöisiä kangas- tai paperipyyhkeitä.

Sekä henkilöstö että lapset pesevät kädet saippualla ja vedellä

- päiväkotiin tullessa/sieltä lähdettäessä → päiväkodilla on sovittu käytäntö kuka käsienpesusta vastaa ja siitä on tiedotettu myös vanhempia
- ulkoilun jälkeen sisälle tullessa
- ennen ruoan jakamista tai ruokailua
- pöydän pyyhkimisen jälkeen
- niistämisen jälkeen tai työntekijän autettua lasta niistämässä
- wc-käyntien jälkeen, vaipanvaihdon jälkeen – suositeltavaa käyttää myös käsihuhdetta
- eritetahrojen poistamisen/siivoamisen jälkeen – käytetään käsihuhdetta
- sairastuneen lapsen kanssa leikkimisen tai hänen hoitamisensa jälkeen – suositeltavaa käyttää myös käsihuhdetta

Käsienpesutekniikka

- kostuta kädet lämpimällä vedellä
- ota käsiin nestesaippuaa – 1-2 pumppausta
- hiero kämmeniä yhteen noin 20 sekuntia
- pese huolellisesti myös kämmenien selkäpuolet, sivustat, ranteet, sormien välit sekä kynsien alustat
- huuhtelee kädet huolellisesti
- kuivaa kädet kertakäyttöiseen pyyhkeeseen
- sulje hana paperipyyhkeen avulla tai käsivarrella
- käytä tarvittaessa pesun jälkeen kuiviin käsiin alkoholipitoista käsihuhdetta

Ks. liite 3. *Käsien pesun eri vaiheet*

4.3 Käsideseinfektio

Erytistilanteissa (esim. vaipanvaihdon jälkeen, ennen ruokailua, retkillä) ja mahdollisten epidemioiden aikana voidaan henkilöstön ja lasten käsienpesun täydennyksenä käyttää alkoholipohjaisia käsihuuhteita (etanoli, vähintään 70 %). Lasten käsihuuhteen käyttöä tulee aina valvoa. Alkoholilla on pikkulapsille myrkyllistä sisäisesti nautittuna, mutta ihon pinnalla käytettynä se haihtuu nopeasti eikä aiheuta riskiä. Aikuinen annostelee käsihuuhteen lapsille.

Alkoholipitoisia aineita säilytetään lasten ulottumattomissa ja poissa avotulen läheisyydestä. Turvallisuusohjeiden noudattaminen on tärkeää.

- alkoholipitoista käsihuuhtetta käytetään kuiviin käsiin
- likaiset kädet pestään ensin tavallisesti saippualla ja vedellä, kädet pyyhitään täysin kuiviksi
- kämmeniin annostellaan riittävä määrä käsihuuhtetta
Lapsille yksi pumppaus, aikuisille 1-2 pumppausta
- ainetta hierotaan käsiin, sormenpäihin, sormien väleihin, kämmeniin ja kämmenselkään kunnes kädet ovat kuivuneet, n. 30 sek.

Desinfektioaika = haihtumisaika

Ks. liite 4. *Käsideseinfektio-tekniikka*

4.4 Suojakäsineiden käyttö

Suojakäsineitä käytetään estämään käsien likaantuminen. Saatavilla on eri materiaaleista valmistettuja ja erilaatuisia suojakäsineitä. Suojakäsinepakkausta säilytetään seinätelineessä suojassa roiskeilta ja auringonvalolta.

Suojakäsineet

- tulee olla kestävä, puuterioimattomat, helposti puettavat. Suositellaan vinyyliekäsineitä (ei lateksia)
- toimenpidekohtaiset - käytetään vain yhtä lasta tai tehtävää varten
- ei pestä - ei desinfektoida
- käytetään aina eritteitä kosketettaessa ja poistettaessa (uloste, veri, oksennus, lima ym.)
- suositellaan käytettäväksi wc-tilanteissa, vaipanvaihdossa ja aina kun lapsella on ripuli
- tärkeää, ettei käytetyillä käsineillä liata ympäristöä
- kertakäyttötuote, joka heitetään roskiin heti käytön jälkeen, kaatopaikkajätettä
- käytön jälkeen kädet pestään saippualla ja vedellä tai käytetään käsihuuhtetta
- Käytetään, mikäli käsissä on haavoja

5. Hygienia ruokailutilanteissa

Turvallisen ja terveellisen ruoan valmistus edellyttää hyvää henkilökohtaista hygieniaa ja hygieenisiä toimintatapoja. Peruspalvelukuntayhtymä Kallion terveysturvallisuus on laatinut oppaan hyvään elintarvikehygieniaan (<http://www.kalliopp.fi/terveysvalvonta/ohjeet>).

5.1 Ruoan tarjoilu

Suositellaan, että

- ruoanjakaja ei osallistu lasten hoitoon tarjoilun aikana
- omatoimisuutta opettelevat lapset voivat ottaa ruoan itse aikuisen valvoessa hygienian säilymistä
- epidemioiden aikana henkilökunta huolehtii ruoan tarjoilusta

6. Wc-käyntien hygienia

6.1 Lapset jotka käyvät wc:ssä itsenäisesti

- lapsi käy wc:ssä aikuisen valvonnassa
- henkilöstö valvoo, että lapsi pesee kädet wc-käynnin jälkeen
- kun henkilöstö auttaa pyyhkimisessä – käsienpesu jälkeensä
- wc-istuimen/-renkaan puhtaus tarkistetaan - tarvittaessa siivous/puhdistus

6.2 Pottaikäiset

- lapsi käy potalla wc-tiloissa ja henkilöstö valvoo potan käyttöä
- potta tyhjenetään wc-altaaseen ja huuhdellaan välittömästi käytön jälkeen – käsienpesu jälkeensä
- erilliset pesualtaat pyllynpesua ja käsienpesua varten
- lasten ja henkilöstön huolellinen käsienpesu, tarvittaessa käsihuhde henkilöstölle
- suojakäsineitä käytetään tarvittaessa

6.3 Vaippaikäiset

- henkilöstö käyttää suojakäsineitä tarvittaessa
- hoitopöydän alustan tulee olla puhdistettavaa materiaalia, jonka päällä käytetään kertakäyttösuojia
- vaipanvaihto sylissä – käytä suojana pyyheliinaa, kertakäyttöistä esiliinaa tai suojatakia
- lapsen likaiset vaatteet laitetaan muovipussiin, joka suljetaan ja lähetetään vanhempien mukana kotiin
- likainen vaippa kääretään rullalle ja laitetaan välittömästi kannelliseen roskakoriin, jossa on muovipussi – suositellaan jalalla avattavaa roskakoria – likaista vaippaa ei laiteta koskaan lattialle tai pöydälle
- pylly pestään juoksevalla vedellä erillisessä pesualtaassa, ei käsienpesualtaassa
- kuivaamiseen käytetään paperipyyhkeitä, tarvittaessa voidaan käyttää kangaspyyhettä, joka laitetaan pyykkiin **välittömästi** käytön jälkeen
- kankaiset pyllypyyhkeet suositellaan pestävän 95 °C:ssa, erityisesti jos epäillään norovirusta
- vaipanvaihdon jälkeen pestään kädet, tarvittaessa käytetään käsihuhdetta
- hoitopöytä ja alusta puhdistetaan, kertakäyttöalusta roskeen – puhdistuksessa käytetään uusia suojakäsineitä, tarvittaessa eritahrojen desinfektio
- pesuallas ja hana puhdistetaan huolellisesti – huom. suihkun kahva
- hyvä käsihygienia pintojen puhdistuksen jälkeen

7. Hygienia päivälevolla

7.1 Vuodevaatteet

- lapsilla tulee olla omat paikat päivälepoa varten
- käytössä tulee olla päiväkodin omat vuodevaatteet
- lapsilla tulee olla henkilökohtaiset vuodevaatteet
- tyynyliinat tulee vaihtaa kaksi kertaa kuukaudessa
- lakanat vaihdetaan vähintään kerran kuukaudessa
- patjoihin suositellaan irrotettavia, pestäviä suojuksia, jotka puhdistetaan joka toinen kuukausi
- patjat imuroidaan tarvittaessa
- tyynyjä ei saa pinota päällekkäin säilytystä varten
- vuodevaatteita säilytetään lapsen omassa sängyssä tai muussa merkatussa paikassa
- tekstiilit pestään vähintään 60 °C:ssa

8. Hygienia leikeissä

Uusia leluja hankittaessa tulee kiinnittää huomiota niiden turvallisuuteen, vesipestävyyteen ja hyvään puhtaanapitoon. On tärkeää hankkia leluja, jotka on helppo puhdistaa ja jotka kestävät vesipesua sekä desinfiointia. Lelujen mukana tulevat puhdistusohjeet tulee säilyttää. Jos lapsi vie päiväkotiin omia leluja, tulee vanhempien vastata lelun puhdistamisesta etu- ja jälkikäteen.

Puhdistus:

Lelujen puhdistamisessa noudatetaan lelujen omia puhdistusohjeita.

Lelut	Puhdistus
Kovat lelut, joita lapset laittavat suuhun	Viikoittain tai käytetään vaihtoleluja 1-4 viikkoa (huom. merkitseminen, onko pesty, milloin varastoitu jne.), Pesu vähintään neljä kertaa vuodessa
Muut kovat lelut, joita käytetään paljon	Tarvittaessa, mutta vähintään 2-4 kertaa vuodessa
Pehmeät lelut ja pelit, jotka eivät kestä vesipesua	Viikkolepo – käytetään vaihtoleluja 1-4 viikkoa (huom. merkitseminen, onko pesty, milloin varastoitu jne.)
Pehmeät lelut, jotka kestävät vesipesua	Tarvittaessa, mutta vähintään 2-4 kertaa vuodessa
Vesilelut, leikkikeittiöt	Viikoittain tai käytetään vaihtoleluja 1-4 viikkoa (huom. merkitseminen, onko pesty, milloin varastoitu jne.)
Muovailuvaha	Vaihdetaan säännöllisesti, ei pidä käyttää epidemioiden aikana

Puhdistusaineet

- heikosti emäksinen yleispuhdistusaine
- tarvittaessa desinfektioaine, esim. Oxivir Plus 3,5%
- konepesu lelun sietämässä lämpötilassa. Myös kovia leluja voi pestä koneessa. Käytetään pesupussia. Nestemäistä pesuainetta pieni määrä.

9. Epidemiaepäily

Lapsen yleistila tulee ottaa aina huomioon. Jos useampi lapsi sairastuu samanlaisiin oireisiin samaan aikaan, saattaa kyseessä olla epidemia.

Epidemiaepäilyssä on hygieniasuosituksia noudatettava tarkasti ja hygieniaa tehostetaan varhaisessa vaiheessa. Tarvittaessa otetaan yhteys nimettyyn terveydenhoitajaan tai hygieniahoitajaan.

Kaksivaiheinen eritetahradesinfektio

- Kertakäyttöiset suojakäsineet
- Käsihuuhde
- Kertakäyttöisiä siivouspyyhkeitä
- Klooriliuos 1000 ppm / Oxivir 3,5%
- Roskapussi



Desinfioi kädet ja pue suojakäsineet.

(jos eritettä paljon laita kahdet suojakäsineet, siihen käteen jolla poistat eritteen)



Pyyhi erite pois ja laita pyyhe roskiin.

(poista päällimmäinen suojakäsine)



Kaada puhtaalla käsinekädellä desinfektioainetta tahra-alueelle.

Sulje pullon korkki



Pyyhi tahra-alue huolellisesti kuivaksi ja laita pyyhe roskiin.



Riisu suojakäsineet roskiin.
Desinfioi kädet.

HYVÄ KÄSIHYGIENIA

LIITE 2

SORMUKSEN ALLA ON EUROOPAN
VÄKILUVUN VERRAN MIKROBEJA

KYNNEN ALLA ON SUOMEN
VÄKILUVUN VERRAN MIKROBEJA



SORMUKSET, KÄSIKORUT JA KELLOT
ESTÄVÄT HYVÄN KÄSIHYGIENIAN
TOTEUTUMISEN. KÄSIHUUHDE EI
PÄÄSE VAIKUTTAMAAN KORUJEN
ALLE.

TULEHDUKSESSA ON MAAILMAN
VÄKILUVUN VERRAN MIKROBEJA

KÄSIENPESUOHJE



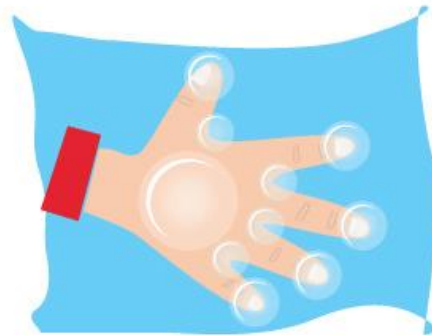
1. KASTELE kädet
lämpimällä vedellä.



2. Ota SAIPPUAA.



3. HANKAA niin kauan,
että ehdit laulaa
hämähäkkilaulun.



4. Muista pestä myös
sormien välit, sormenpäät
ja kämmenten selät.



5. HUUHTELE kädet
lämpimällä vedellä.



6. KUIVAA huolellisesti
sormet ja kädet.

KÄSIEN DESINFEKTIO

(1-2 painallusta käsihuhdetta)



1. Kasta sormenpäät käsihuhhteeseen



2. Hiero käsihuhdetta ympäri käsiä.



3. Hankaa huhdetta sormenpäihin ja kynsinauhoihin



4. Käsittele peukalot.



5. Hiero huhdetta sormiväleihin.



6. Jatka hieromista kunnes käsihuhde on haihtunut.