# Siivous eri varotoimiluokissa

Tämä ohje on tarkoitettu potilashuoneen ja sen yhteydessä olevan wc- ja suihkutilan päivittäis- ja loppusiivoukseen. Valitse suojavaatetus eristysluokan mukaisesti. Ota tarvittavat välineet mukaan eristyshuoneeseen mennessäsi, ettei huoneesta tarvitse poistua kesken siivouksen. Kiinnitä siivouksessa erityistä huomiota kosketuspintojen ja wc- ja suihkutilojen puhdistukseen. Siivotessa muista vaihtaa suojakäsineet ja desinfioida kädet aseptisen työjärjestyksen mukaisesti, esim. eritetahradesinfektion jälkeen.

**Toiminta epidemiatilanteissa:**

Infektioyksikkö antaa lisäohjeistukset epidemian leviämisen estämiseksi myös osaston sairaalahuoltajille. Oma aluehygieniahoitaja tai Oysin infektioyksikkö p. 040 506 2094 (hygieniahoitajat) on yhteydessä myös sairaalahuollon palveluesihenkilöön (tehostettu siivous, muu ohjeistus).

Linkit: [Käsidesinfektio](https://www.ppshp.fi/dokumentit/_layouts/15/WopiFrame.aspx?sourcedoc=%7BF45DECE7-591C-446D-BF2C-B984C2F67039%7D&file=K%C3%A4sidesinfektio.docx&action=default&DefaultItemOpen=1), [eritetahradesinfektio-ohje](https://www.ppshp.fi/dokumentit/_layouts/15/WopiFrame.aspx?sourcedoc=%7B3AD47103-C6C7-43AF-93D4-F7780D84EA23%7D&file=Eritetahradesinfektio.docx&action=default&DefaultItemOpen=1), [Suojainten pukeminen ja riisuminen](https://www.ppshp.fi/dokumentit/_layouts/15/WopiFrame.aspx?sourcedoc=%7BF3DB029A-65BB-4B26-99B5-6557C5E8A1E6%7D&file=Suojainten%20pukemis-%20ja%20riisumisj%C3%A4rjestys.docx&action=default&DefaultItemOpen=1)

Käy katsomassa videot: [suojainten pukeminen pisara- ja kosketusvarotoimissa](https://www.youtube.com/watch?v=Vo4HDtXssBg), [suojainten riisuminen pisara- ja kosketusvarotoimissa](https://www.youtube.com/watch?v=BOqs7Tk8lv0), [Suojainten pukeminen ja riisuminen aerosolia tuottavissa toimenpiteissä (COVID-19 / influenssapotilas)](https://www.youtube.com/watch?v=WjEszRvA5oM), [hengityssuojaimen pukeminen](https://www.filha.fi/tuberkuloosi/hengityksensuojaimen-pukemisohje/)

Sisällys

[Siivous eri varotoimiluokissa 1](#_Toc160713200)

[Tavanomaiset varotoimet 3](#_Toc160713201)

[Kosketusvarotoimet 4](#_Toc160713202)

[- moniresistentin mikrobin kantaja (MRSA, VRE, ESBL-*Klebsiella*, CPE), runsaasti erittävä haavainfektio /absessi, enterovirusinfektio lapsilla,synnytysvuodeosastolla Herpes simplex: vaikea primaari tai yleistynyt, vastasyntyneen infektio, kunnes oireet loppuu, poliomyeliitti tai epäily 4](#_Toc160713203)

[- Candida auris 5](#_Toc160713204)

[-tarttuva oksennus-ripulitauti tai sen epäily: noro, Clostridioides difficile, adeno, rota, astro,sapo ym. 6](#_Toc160713205)

[-syyhy 7](#_Toc160713206)

[Influenssa-, Covid 19- ja RSV-potilaan varotoimet 8](#_Toc160713207)

[Pisaravarotoimet 9](#_Toc160713208)

[Ilmavarotoimet 10](#_Toc160713209)

[Ilma- ja kosketusvarotoimet 11](#_Toc160713210)

[Apinarokko potilaan/-epäilyn varotoimiohjeet 12](#_Toc160713211)

[Suojavarotoimet 13](#_Toc160713212)

[Hengityksensuojaimen pukeminen 14](#_Toc160713213)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Varotoimet** | **Suojautuminen** | **Pintojen puhdistaminen ja desinfektio** | **Pyykki ja jätteet**  **Ruokailu** |
| Tavanomaiset varotoimet - jokaisen potilaan kohdalla | -käsihuuhde aina huoneeseen mentäessä, potilaspaikkojen välissä ja huoneesta poistuttaessa, sekä aina ennen ja jälkeen suojakäsineiden pukemisen ja riisumisen  - suojatakki, kirurginen suu-nenäsuojus + suojalasit tai visiirimaski, jos vaara eriteroiskeista  -eritetahradesinfektio: tehdaspuhtaat suojakäsineet  -siivouksen päätteeksi suojaimet riisutaan huoneessa olevaan roskapussiin | Päivittäinen ja loppusiivous:  - yleispuhdistusaineella ylläpitosiivouksesta laaditun tilakohtaisen työohjeen mukaan  - eritetahradesinfektio kloori 1000 ppm | - normaali käytäntö |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Varotoimet** | **Suojautuminen** | **Pintojen puhdistaminen ja desinfektio** | **Pyykki ja jätteet**  **Ruokailu** |
| Kosketusvarotoimet- moniresistentin mikrobin kantaja (MRSA, VRE, ESBL-*Klebsiella*, CPE) - runsaasti erittävä haavainfektio/absessi, kunnes runsas eritys loppuu  - enterovirusinfektio lapsilla,synnytysvuodeosastolla Herpes simplex: vaikea primaari tai yleistynyt, vastasyntyneen infektio, kunnes oireet loppuu  - Poliomyeliitti tai epäily | -käsihuuhde aina huoneeseen mentäessä ja poistuttaessa, sekä aina ennen ja jälkeen suojakäsineiden pukemisen ja riisumisen  --tehdaspuhtaat suojakäsineet ja suojatakki  -kirurginen suu-nenäsuojus + suojalasit tai visiirimaski, jos vaara eriteroiskeista  -siivouksen päätteeksi suojaimet riisutaan huoneessa olevaan roskapussiin ja desinfioidaan kädet | - huonekohtaiset siivousvälineet ja eritetahradesinfektioaine kloori 1000ppm  Päivittäinen siivous:  - kosketuspinnat yleispuhdistusaine  Loppusiivous:  - kosketuspinnat, WC- ja pesutilat kloori 1000ppm.  - loppusiivouksen jälkeen huoneeseen saa ottaa heti uuden potilaan  - **CPE-potilaan** jälkeen loppusiivouksessa lattiakaivoon sekä WC-istuimen huuhtelureunan alapuolelle valutetaan reunoja myöten 1l laimentamatonta klooria. Kloorin annetaan vaikuttaa 60 min, jonka jälkeen pestään harjalla ja huuhdellaan. | -huonekohtaiset pyykki- ja jäteastiat  -ruokailu omassa huoneessa, paitsi moniresistentin bakteerin kantajat voivat ruokailla päiväsalissa  - ruokatarjottimen palautus ja pesu normaalisti muiden astioiden kanssa |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Varotoimet** | **Suojautuminen** | **Pintojen puhdistaminen ja desinfektio** | **Pyykki ja jätteet**  **Ruokailu** |
| **Kosketusvarotoimet** - Candida auris | - käsihuuhde aina huoneeseen mentäessä ja poistuttaessa, sekä aina ennen ja jälkeen suojakäsineiden pukemisen ja riisumisen  - tehdaspuhtaat suojakäsineet ja suojatakki  -kirurginen suu-nenäsuojus + suojalasit tai visiirimaski, jos vaara eriteroiskeista  -siivouksen päätteeksi suojaimet riisutaan huoneessa olevaan roskapussiin ja desinfioidaan kädet | - huonekohtaiset siivousvälineet, kestokäyttöiset mikrokuituliinat tai kertakäyttöiset siivousliinat  - eritetahradesinfektioaine kloori 1000 ppm  Päivittäinen siivous:  -2 x/vrk kloori 1000 ppm tai Oxivir 3,5%  Loppusiivous:  -kosketuspinnat, WC- ja pesutilat kloori 1000 ppm tai Oxivir 3,5 %  - valuta WC-istuimen huuhtelureunan alapuolelle, lattiakaivon ja lavuaarien viemäreihin reunoja myöten 1l laimentamatonta klooria. Kloorin annetaan vaikuttaa 60 min, jonka jälkeen pestään harjalla ja huuhdellaan  - suihkupäät huolletaan dehussa desinfektio-ohjelmalla, suihkuletkut laitetaan roskiin  - verhot ja väliverhot vaihdetaan puhtaisiin  - loppusiivouksen jälkeen käytetään Nocospray-laitetta (kuivahöyry-desinfektio)  - Loppusiivouksen jälkeen potilashuoneesta otetaan ympäristönäytteet seuraavana arkipäivänä. Ole tätä varten yhteydessä hygieniahoitajaan p. 040 506 2094. | -huonekohtaiset pyykki- ja jäteastiat  - ruokailu omassa huoneessa, tavalliset ruokailuvälineet, ruokatarjottimen palautus ja pesu normaalisti muiden astioiden kanssa  Loppusiivous:  - Liinavaatteet, peitto ja tyynyt lähetetään pesulaan. Patjan päällä oleva hygieniasuoja pyyhitään kloori 1000 ppm ja lähetetään sen jälkeen pesulaan. Jos patjassa on jälkiä, patja hävitetään. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Varotoimet** | **Suojautuminen** | **Pintojen puhdistaminen ja desinfektio** | **Pyykki ja jätteet**  **Ruokailu** |
| **Kosketusvarotoimet** -tarttuva oksennus-ripulitauti tai sen epäily: noro, Clostridioides difficile, adeno, rota, astro,sapo ym. - muut aiheuttajat: (Campylobacter, E.coli (EHEC), Cryptosporidium,Giardia lamblia, Salmonella, Shigella, Yersinia)  => vaippaikäisillä ja inkontinenteilla kosketusvarotoimet  - synnytys- ja lasten vuodeos:lla EHEC-potilaille kosketusvarotoimet | -käsihuuhde aina huoneeseen mentäessä ja poistuttaessa, sekä aina ennen ja jälkeen suojakäsineiden pukemisen ja riisumisen  -tehdaspuhtaat suojakäsineet ja suojatakki  -kirurginen suu-nenäsuojus + suojalasit tai visiirimaski, jos vaara eriteroiskeista  -siivouksen päätteeksi suojaimet riisutaan huoneessa olevaan roskapussiin ja desinfioidaan kädet | - huonekohtaiset siivousvälineet ja eritetahradesinfektioaine **kloori 5000ppm**  Päivittäinen siivous:  - kosketuspinnat, WC- ja pesutilat kloori 1000 ppm  Loppusiivous:  - kosketuspinnat, WC- ja pesutilat kloorilla 1000 ppm.  - vaihda huoneen väliverhot/väliverhon alaosa ja mahdolliset ikkunan sivuverhot  - loppusiivouksen jälkeen huoneeseen saa ottaa heti uuden potilaan  **Epidemiatilanteessa**:  - oireisten potilashuoneiden ja vessojen kosketuspinnat päivittäin peroksygeenillä, esim. 2% Oxy+®:lla tai 3,5% Oxivir plussalla (Clostridium difficile Oxivir 15%)  - yhteiskäytössä olevien vessojen ja yhteisten tilojen kosketuspinnat 2 x/vrk edellä mainituilla desinfektioaineilla | - huonekohtaiset pyykki- ja jäteastiat  - ruokailu omassa huoneessa, tavalliset ruokailuvälineet, ruokatarjottimen palautus ja pesu normaalisti muiden astioiden kanssa  Loppusiivous:  - peitto, tyynyt ja lakanat suoraan huoneessa pyykkisäkkiin  -patjan hygieniasuoja kloorilla 1000 ppm tai lähetys pesulaan |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Varotoimet** | **Suojautuminen** | **Pintojen puhdistaminen ja desinfektio** | **Pyykki ja jätteet**  **Ruokailu** |
| **Kosketusvarotoimet** -syyhy | -käsihuuhde aina huoneeseen mentäessä ja poistuttaessa, sekä aina ennen ja jälkeen suojakäsineiden pukemisen ja riisumisen  - kertakäyttöinen suojatakki  -suojakäsineet hihansuun päälle vedettynä suojaten ranteiden ja käsivarsien paljaan ihon  -kirurginen suu-nenäsuojus + suojalasit tai visiirimaski, jos vaara eriteroiskeista  -siivouksen päätteeksi suojaimet riisutaan huoneessa olevaan roskapussiin ja desinfioidaan kädet | -huonekohtaiset siivousvälineet ja kertakäyttöiset siivouspyyhkeet  - eritetahradesinfektio kloori 1000 ppm  Päivittäinen ja loppusiivous:  - yleispuhdistusaine, huone siivotaan muiden potilashuoneiden jälkeen  - siivousvälineet puhdistetaan käytön jälkeen normaalisti  **Syyhyn häätöhoito:**  - puhdista sänky yleispuhdistusaineella ja petaa puhtaaksi  - vuodevaatteet (myös peitto, tyyny ja patjansuojus, samoin pyyhkeet) pyykkiin  - siivoa huone normaalisti  - karstasyyhyssä huoneen tekstiilit ja tekstiilipintaiset huonekalut pestäväksi | - huonekohtaiset pyykki- ja jäteastiat  - ruokailu omassa huoneessa, tavalliset ruokailuvälineet, ruokatarjottimen palautus ja pesu normaalisti muiden astioiden kanssa  **Oulun keskuspesulan ohje (syyhy, täit, lutikat, satiaiset, kihomadot):**  - avaa rullapussin vetoketju ja ota 1säkki  - tekstiilejä ei ravistella, poista roskat  (-mahdollisuuksien mukaan tekstiilit lajitellaan eri säkkeihin;vaaleat ja tummat)  - laita kosteat/märät pyykit kuivemman pyykin sisään  -älä täytä säkkiä liian täyteen  - sulje pyykkisäkki tiukasti solmimalla säkin mukana tulevalla nauhalla  - laita päälle kirkas muovisäkki, joka solmitaan omalla solmulla ja toimita säkki pesulaan muun pyykin mukana  **Muita pesuloita käyttävät hoitolaitokset tarkistavat toimintaohjeet omasta pesulasta.** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Varotoimet** | **Suojautuminen** | **Pintojen puhdistaminen ja desinfektio** | **Pyykki ja jätteet**  **Ruokailu** |
| Influenssa-, Covid 19- ja RSV-potilaan varotoimet | -käsihuuhde aina huoneeseen mentäessä ja poistuttaessa, sekä aina ennen ja jälkeen suojakäsineiden pukemisen ja riisumisen  - potilaan lähiympäristössä (alle 1 metri) kirurginen suu-nenäsuojus ja suojalasit/ kokokasvovisiiri tai visiirimaski.  - jos potilas on limainen ja yskäinen, lisäksi pitkähihainen nesteitä läpäisemätön suojatakki ja suojakäsineet  - jos potilaalla menossa aerosolia tuottava toimenpide, käytä FFP2/FFP3- luokan hengityksensuojainta  Katso hengityssuojaimen pukemisohje viimeiseltä sivulta  - suojaimet riisutaan potilashuoneessa lukuunottamatta FFP2/3-hengityksensuojainta, joka riisutaan huoneen ulkopuolella | - huonekohtaiset siivousvälineet, mikrokuitukankaiset tai kertakäyttöiset siivousliinat  - eritetahradesinfektioaine kloori 1000 ppm  Päivittäinen siivous:  - yleispuhdistusaine  Loppusiivous:  - kosketuspinnat kloorilla 1000 ppm  - väliverhot ja mahdolliset ikkunan sivuverhot vaihdetaan (verhokappoja ei tarvitse vaihtaa, jos niissä ei ole roiskeita/näkyvää likaa)  **Osastoepidemiassa:**  - henkilökunnan taukotilojen, yleisten tilojen kosketuspinnat sekä wc-tilat pyyhitään 2 x päivässä kloori 1000 ppm | - huonekohtaiset pyykki- ja jäteastiat, tarvittaessa myös huoneen ulkopuolella  - ruokailu omassa huoneessa, tavalliset ruokailuvälineet, ruokatarjottimen palautus ja pesu normaalisti muiden astioiden kanssa |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Varotoimet** | **Suojautuminen** | **Pintojen puhdistaminen ja desinfektio** | **Pyykki ja jätteet**  **Ruokailu** |
| Pisaravarotoimet **-** hengitystieinfektio-oireiset potilaat  - \*\*\**Haeophilus influenssa tyyppi B*, todettu/epäily  -\*\*\*meningokokki, todettu/ epäily  - hinkuyskä  - kurkkumätä  - sikotauti  - vihurirokko  - parvorokko (parvovirus B 19  infektio, erythema infectiosum)  \*\*\*24 tuntia tehokkaan antibioottihoidon alusta | -käsihuuhde aina huoneeseen mentäessä ja poistuttaessa, sekä aina ennen ja jälkeen suojakäsineiden pukemisen ja riisumisen  - kirurginen suu-nenäsuojus ja suojalasit tai vaihtoehtoisesti visiirimaski, kun etäisyys potilaaseen alle 2 m  - muita suojaimia ei rutiinisti tarvita  -siivouksen päätteeksi suojaimet riisutaan huoneessa olevaan roskapussiin ja desinfioidaan kädet | - huonekohtaiset siivousvälineet  - eritetahradesinfektioaine kloori 1000 ppm  Päivittäinen siivous:  - yleispuhdistusaine  Loppusiivous:  - yleispuhdistusaineella  - vaihda huoneen väliverhot/väliverhon alaosa ja mahdolliset ikkunan sivuverhot | - huonekohtaiset pyykki- ja jäteastiat  - ruokailu omassa huoneessa, tavalliset ruokailuvälineet, ruokatarjottimen palautus ja pesu normaalisti muiden astioiden kanssa |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Varotoimet** | **Suojautuminen** | **Pintojen puhdistaminen ja desinfektio** | **Pyykki ja jätteet**  **Ruokailu** |
| Ilmavarotoimet - keuhko- tai kurkunpäätuber–  kuloosi, yskösvärjäys positiivinen tai laajat/ onteloiset keuhkokuvamuutokset  -keuhkotuberkuloosiepäily | -käsihuuhde aina huoneeseen mentäessä ja poistuttaessa, sekä aina ennen ja jälkeen suojakäsineiden pukemisen ja riisumisen  - FFP3-luokan hengityksensuojain: Tarkista hengityssuojaimen tiiviys.  Katso hengityssuojaimen pukemisohje viimeiseltä sivulta  -**pue ja riisu hengityssuojain aina potilashuoneen sulkutilassa ja desinfioi kädet**  - muut suojaimet, jos vaara roiskeista  - muut suojaimet riisutaan huoneessa olevaan roskapussiin ja desinfioidaan kädet | - huonekohtaiset siivousvälineet ja eritetahradesinfektioaine kloori 1000ppm  -Päivittäinen ja loppusiivous:  - yleispuhdistusaineellla  - loppusiivouksen jälkeen huonetta ei tarvitse pitää tyhjänä ennen seuraavaa potilasta | - huonekohtaiset pyykki- ja jäteastiat  - ruokailu omassa huoneessa, tavalliset ruokailuvälineet, ruokatarjottimen palautus ja pesu normaalisti muiden astioiden kanssa |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Varotoimet** | **Suojautuminen** | **Pintojen puhdistaminen ja desinfektio** | **Pyykki ja jätteet**  **Ruokailu** |
| Ilma- ja kosketusvarotoimet -vesirokko  - yleistynyt vyöruusu  - vyöruusu immuunipuutteisella  - tuhkarokko | - tuhkarokko, vesirokko, vyöruusu: ei-immuunien työntekijöiden ei tulisi hoitaa näitä potilaita  -käsihuuhde aina huoneeseen mentäessä ja poistuttaessa, sekä aina ennen ja jälkeen suojakäsineiden pukemisen ja riisumisen  - FFP3-luokan hengityksensuojain: tarkista hengityssuojaimen tiiviys. Katso kuvallinen ohje.  - tehdaspuhtaat suojakäsineet ja kertakäyttöinen suojatakki: kun ollaan kosketuksessa potilaaseen tai hänen lähiympäristöönsä  - pue hengityksensuojain ja suojatakki potilashuoneen sulkutilassa  - suojakäsineet ja suojatakki riisutaan potilashuoneessa ja desinfioidaan kädet  - hengityksensuojain riisutaan sulkutilassa ja desinfioidaan kädet | - huonekohtaiset siivousvälineet ja eritetahradesinfektioaine kloori 1000ppm  -Päivittäinen siivous:  - yleispuhdistusaineellla  Loppusiivous:  - kosketuspinnat, WC- ja pesutilat puhdistetaan 1000 ppm kloori  - tuhkarokkopotilaan tai -epäilypotilaan huoneen loppusiivouksen jälkeen huone pidetään tyhjänä kaksi tuntia ennen seuraavaa potilasta | - huonekohtaiset pyykki- ja jäteastiat.  - ruokailu omassa huoneessa, tavalliset ruokailuvälineet, ruokatarjottimen palautus ja pesu normaalisti muiden astioiden kanssa |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Varotoimet** | **Suojautuminen** | **Pintojen puhdistaminen ja desinfektio** | **Pyykki ja jätteet**  **Ruokailu** |
| Apinarokko potilaan/-epäilyn varotoimiohjeet | -käsihuuhde aina huoneeseen mentäessä ja poistuttaessa, sekä aina ennen ja jälkeen suojakäsineiden pukemisen ja riisumisen  - FFP2/FFP3- luokan hengityksensuojain peitetyllä venttiilillä tai venttiilitön  - suun ja silmät suojaava silmäsuojus/ kokokasvovisiiri (omat silmälasit eivät ole riittävä suoja).  - pitkähihainen suojatakki ja tarvittaessa muovinen esiliina (kun ollaan kosketuksessa potilaaseen tai hänen lähiympäristöönsä)  - tehdaspuhtaat suojakäsineet  - desinfioi kädet suojainten riisumisen jälkeen | - huonekohtaiset siivousvälineet ja kestokäyttöiset mikrokuituliinat tai kertakäyttöiset siivousliinat  - eritetahradesinfektioaine kloori 1000 ppm  Päivittäinen ja loppusiivous:  - kosketuspinnat, WC- ja pesutilat 1000 ppm kloori  - lattiat yleispuhdistusaine  - loppusiivouksessa väliverhot ja mahdolliset ikkunan sivuverhot vaihdetaan (verhokappoja ei tarvitse vaihtaa, jos niissä ei ole roiskeita/näkyvää likaa) | - huonekohtaiset pyykki- ja jäteastiat  - ruokailu omassa huoneessa, ruokatarjottimen palautus ja pesu normaalisti muiden astioiden kanssa  - Laita likapyykki, peitto, tyynyt ja vaahtomuovipatjan monikäyttöinen suoja suoraan sulavaan pyykkipussiin pöllyttelyä välttäen. Sulje säkki tiukasti mukana tulevalla vaaleanpunaisella nauhalla. Laita päälle kirkas muovisäkki, joka solmitaan omalla solmulla. Toimita pesulaan muun pyykin mukana. Pyykkipussia ei merkitä!  loppusiivous:  - patjan hygieniasuoja pyyhitään kloorilla 1000 ppm tai lähetetään pesulaan. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Varotoimet** | **Suojautuminen** | **Pintojen puhdistaminen ja desinfektio** | **Pyykki ja jätteet**  **Ruokailu** |
| Suojavarotoimet | -ei saa olla akuuttia infektiota  -käsihuuhde aina huoneeseen mentäessä ja poistuttaessa, sekä aina ennen ja jälkeen suojakäsineiden pukemisen ja riisumisen | - kuten tavanomaisissa varotoimissa  - huoneeseen ei leikko- ja kuivakukkia eikä ruukkukasveja. | - ruokailu omassa huoneessa, tavalliset ruokailuvälineet, ruokatarjottimen palautus ja pesu normaalisti muiden astioiden kanssa  - vain kuumennettuja ruokia; ei tuoresalaatteja, pastöroimattomia mehuja, kuumentamattomia marjoja, pähkinöitä, tuorejuustoja ja kuorimattomia hedelmiä tai kasviksia |

## Hengityksensuojaimen pukeminen

