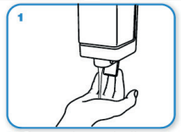
BL-57/1

KÄTE PESEMISE TEHNIKA

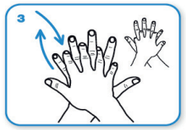
Protseduuri kestus: 40-60 sek

0. Tee käed ja randmed voolava vee all korralikult märjaks



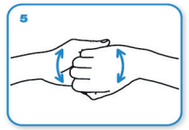
1. Doseeri seepi piisavas koguses

2. Hõõru peopesi vastamisi



3. Hõõru parema käega vasaku käe selga nii, et ka sõrmed üksteisega kontaktis oleksid. Korda sama teise käega

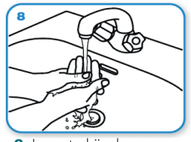
4. Hõõru peopesi vastamisi harali sõrmedega



5. Hõõru parema käe peopesas vasaku käe sõrmede pealispindu. Korda sama teise käega

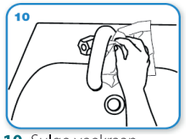
6. Hõõru parema käega ringjaid liigutusi tehes vasaku käe põialt. Korda sama teise käega

7. Hõõru ringjate liigutustega parema käe sõrmeotsi vasakus peopesas. Korda sama teise käega

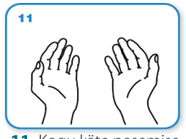


8. Loputa käed veega

9. Kuivata käed hoolikalt ühekordse paberkäterätikuga



10. Sulge veekraan paberrätikuga



11. Kogu käte pesemise protseduuri kestus on 40-60 sekundit, mille järgselt on käed puhtad

Allikas: WHO soovitus 2009, www.terviseamet.ee

Kas pean kodus olles järgima spetsiaalset dieeti?

Ei pea, kuid tasakaalustatud toitumine on oluline. Kui olete olnud antibiootikumravil, on oluline süüa tasakaalustatud ja mitmekesist toitu, et taastada Teile omased bakterid Teie soolestikus.

Kas pean teavitama oma infektsioonist oma lähedasi?

Te võite teavitada oma lähedasi infektsioonist, kui Teil on veel sümptomid, et nad saaksid leviku riski korraliku kätehügieeni kasutades vähendada. Pärast sümptomite taandumist on risk palju väiksem ja võite elada oma tavapärast elu.

Kas saan hooldekodus elada?

Jah, saate, kui Teil ei esine enam sümptomeid ja Te ei vaja haiglaravi. Võite koos teiste elanikega viibida üldkasutatavatel aladel. Vajalik on järgida kätehügieeni põhimõtteid.

Küsimuste ja murede korral pöörduge oma arsti poole.

Soovituslik lisalugemine

- *Clostridioides difficile*. (2020). Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/hai/organisms/cdiff/cdiff_infect.html
- Going home with C. difficile. (2011). Hamilton Health Sciences, St. Joseph's Healthcare https://www.stjoes.ca/patients-visitors/patient-education/patient-education-a-e/cdiffgoinghome-th.pdf
- Siegel, J.D., Rhinehart, E., Jackson, M., Chiarello, L., the Healthcare Infection Control Practices Advisory Committee. (2007, uuend. 2019). Guideline for Isolation Precautions: Preventing Transmission of Infectious Agents in Healthcare Settings. https://www.cdc.gov/infectioncontrol/guidelines/isolation/index.html

Illustreerivad pildid

pexels.com, cdc.gov

Koostanud (detsember 2021):

AS Lääne-Tallinna Keskhaigla infektsioonikontrolli osakond

Kontakt

AS Lääne-Tallinna Keskhaigla
Paldiski mnt 68, 10617 Tallinn
keskhaigla@keskhaigla.ee

LÄÄNE-TALLINNA KESKHAIGLA

CLOSTRIDIOIDES DIFFICILE

HAIGLAST KOJU

Patsiendi infoleht

Mis see on?

Clostridioides difficile on bakter, mis põhjustab tugevat kõhulahtisust ja võib olla eluohtlik.
Clostridioides difficile on peamine antibiootikumraviga seotud kõhulahtisuse tekitaja.
Bakteriga võivad nakatuda kõik inimesed, olenemata nende soost, sotsiaalsest taustast või tavadest. Enamasti saavad nakkuse:

- 65-aastased ja vanemad inimesed, kes tarvitavad antibiootikume ja viibivad haiglatingimustes
- inimesed, kes on lähiajal viibinud haiglates või hooldekodudes
- inimesed, kellel on nõrgenenud immuunsus või varasemalt läbi põetud sama infektsioon

Sümptomid võivad tekkida mõne päeva või kuni mitme nädala jooksul pärast antibiootikumide võtmise alustamist.
Sümptomiteks võivad olla: kerge kuni raske kõhulahtisus (vesised väljaheited spetsiifilise lõhnaga), palavik, kõhu hellus või -valu, isutus või iiveldus.
Sümptomite tekkimisel tuleb võtta ühendust oma perearstiga.

Kuidas levib?

Clostridioides difficile levib saastunud käte vahendusel või saastunud kontaktpindade kaudu. Kontaktpind, seade või materjal, mis saastub väljaheitega, võib olla ülekandluse riskiks.
Selleks on oluline, et esemeid, mis puutuvad otseselt kokku nakatunud inimese kehapindadega, tuleb tavapärasest sagedamini pesta.
Pindade puhastamisel kasutada niiskeid lappe (märgpesu).

Kas vajan antibiootikume infektsiooni raviks?

Clostridioides difficile puhul ei ole alati antibiootikumid vajalikud. Seda, kas spetsiifiline antibiootikumravi on Teile vajalik, otsustab Teie arst.

Kas võin oma bakterit veel pärast ravi edasi levitada?

Leviku oht pärast ravi lõppu on väike, kuid kuna võite olla haiguskandja, siis saate seda siiski teistele levitada. Pärast ravi tuleb edaspidi korduva infektsiooni vältimiseks enne söömist ja pärast tualeti kasutamist pesta alati käed seebi ja veega. Kasutage isiklikke hügieenitarbeid. Tualettpoti puhastamisel kasutage regulaarselt pesulahuseid, mis hävitavad baktereid ja spoore.

Millal ma ei pea enam olema teistest isoleeritud?

Haiglas viibides on vajalik isolatsioon. Isolatsioon lõpetatakse, kui Teile määratud antibiootikumravi lõpust on möödas 48 tundi ja kui on taastunud väljaheite normaalne konsistents. Kodusel ravil on soovitatav olla kuni haigussümptomite taandumiseni.

Kui kaua *Clostridioides difficile* kandlus kestab?

See sõltub Teie terviseseisundist. Kandlus võib kesta nädalaid, aga ka kuid.

Kas pärast ravi peab uuesti tegema analüüsi, et veenduda, et olen terveks saanud?

Analüüsi ei pea uuesti tegema, sest see ei näita tervenemist. Tervenenud olete siis, kui haigustunnused on kadunud.

Kas võin uuesti nakatuda?

Üks kuuest nakatunud inimesest haigestub järgmise 2–8 nädala jooksul uuesti. See võib olla algse infektsiooni taastekkimine või uus nakatumine.
Kui Teil on olnud *Clostridioides difficile* infektsioon, rääkige sellest vajadusel oma tervishoiuteenuse pakkujatele. See aitab neil antibiootikumide väljakirjutamisel teha parimaid otsuseid.

Kas tohin oma lähedasi kallistada? Kas tohin jagada voodit oma elukaaslase/abikaasaga?

Jah, tohite. *Clostridioides difficile* levib väljaheite kaudu. Leviku vältimiseks peske regulaarselt oma käsi. Tavaline kontakt, näiteks puudutamine või kallistamine, ei levita infektsiooni. Tervete inimeste kallistamine ja puudutamine on lubatud. Infektsiooni haigussümptomite puudumisel saab elada ka seksuaalelu.

Kas minu lemmikloom on ohustatud?

Jah, Teie lemmikloom võib bakteriga nakatuda ja seda teistele inimestele edasi kanda. Leviku vältimiseks peske enne lemmikloomaga tegelemist oma käed.

Kuidas pean pesema oma riideid/voodipesu/ rätikuid, kui mul on infektsioon?

Peske oma riideid, kasutades tavapärast pesutsüklit. Kui Teie riided on tugevasti määrdunud kehavedelikega, nagu väljaheited või uriin, leotage määrdunud riideid eelnevalt ja seejärel peske neid pesuvahendiga teistest riietest eraldi.

Kas infektsioon takistab minu tavapärast elu?

Oma tavapärase eluga võite jätkata niipea, kui Teie sümptomid on taandunud ja Teie enesetunne seda lubab.