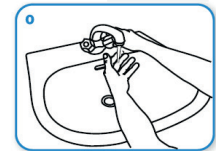


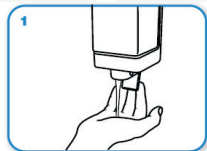


KÄTE PESEMISE TEHNIKA

Protseduuri kestus: 40-60 sek



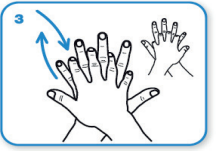
0. Tee käed ja randmed voolava vee all korralikult märjaks



1. Doseeri seebi piisavas koguses



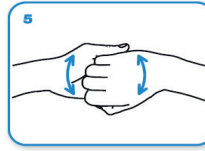
2. Hõõru peopesi vastamisi



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



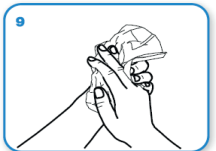
6. Hõõru parema käega ringjaid liigutusi tehes vasaku käe põialt. Korda sama teise käega



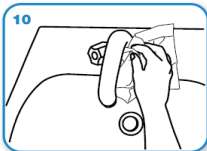
7. Hõõru ringjate liigutustega parema käe sõrmeotsi vasakus peopesas. Korda sama teise käega



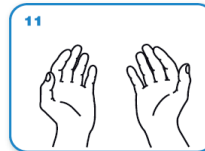
8. Loputa käed veega



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

Kas pean kodus olles järgima spetsiaalset dieeti?

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

Kas saan hooldekodus elada?

Jah. Teil on ka turvaline jagada oma tuba teise elanikuga, kui Teil ei esine MRSA sümptomeid, haavandeid või haavu. Võite koos teiste elanikega viibida üldkasutatavatel aladel. Vajalik on järgida kätehügieeni põhimõtteid.

Küsimuste ja murede korral pöörduge oma arsti poole.



Soovituslik lisalugemine

- Advice for those affected by MRSA outside of hospital. (2018). MRSA Action UK. <http://mrsaactionuk.net/publications/IS/MRSA-advice-outside-hospital.pdf>
- Bloomfield, S.F., Exner, M., Signorelli, C., Nath, K.J., Scott, E.A. (2011). The infection risks associated with clothing and household linens in home and everyday life settings, and the role of laundry. A review prepared by the International Scientific Forum on Home Hygiene (IFH). <http://www.ifh-homehygiene.org/best-practice-review/infection-risks-associated-clothing-and-household-linens-home-and-everyday-life>
- Methicillin-resistant Staphylococcus aureus (MRSA). (2019). Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/mrsa/community/posters/index.html>
- 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, canva.com

Koostanud (detsember 2021):

AS Lääne-Tallinna Keskhaigla infektsioonikontrolli osakond

Kontakt

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



**MRSA EHK
METITSILLIIN-
RESISTENTNE
STAPHYLOCOCCUS
AUREUS**

HAIGLAST KOJU

Patsiendi infoleht



Mis see on?

Staphylococcus aureus on bakter, mis võib elada inimese nahal, ninas või limaskestal inimesele endale kahju tekitamata. Antibiootikumidele resistentset *Staphylococcus aureus* nimetatakse metitsilliinresistentseks *Staphylococcus aureus*eks ehk lühendatult MRSA-ks. Resistentus on olukord, kus pikaajaline kontrollimata antibiootikumide kasutus võib põhjustada antibiootikumide toime puudumise bakteritele. MRSA-ga nakatunud isikud on tavaliselt asümptomaatilised, kui aga bakter kahjustab patsientide füüsilist kaitsevõimet, võib tekkida infektsioon.

Kuidas need bakterid levivad?

MRSA kandlusega või infektsiooniga inimene võib levitada bakterit otsese või kaudse kontakti kaudu. Otsese kontakti kaudu toimub levik, kui inimene puudutab teist inimest. Bakterite kaudne levik toimub kokkupuutel nakatunud inimese isiklike esemetega, näiteks rätikute või raseerija kaudu. Bakteri leviku vältimiseks vajab MRSA kandja tervishoiuasutusse sattudes teistest haigetest eraldamist ehk isolatsiooni.

Millised võivad olla MRSA tekitatud infektsiooni tunnused ja sümptomid?

Sümptomid võivad olla väga erinevad, alates nahainfektsiooni tunnustest, nagu punetus, turse, valu, eritis. Mõningatel juhtudel võib esineda ka teisi sümptomeid. Sümptomite tekkimisel tuleb võtta ühendust oma perearstiga.

Kas ma saan paraneda MRSA-st?

Jah, spetsiifilisi antibiootikume kasutades on see võimalik. Arutage seda oma arstiga.

Kuidas saan oma perekonda kaitsta MRSA eest?

MRSA kandlusega patsient ei pea kodus midagi tavapärasest teisiti tegema. Te ei pea olema eraldi toas. Te ei pea eraldi teistest pereliikmetest sööma või puhkama. Te ei pea kasutama eraldi toidunõusid. Saate elada nii, nagu tegite seda varem. Piisab, kui peate kinni soovituslikest hügieenireeglitest, näiteks pesete korralikult käed sooja veega enne söögi tegemist ja pärast WC-s käimist. Juhul kui Teil esinevad haavad/kriimustused, siis neid tuleb hoida puhtana ja plaastriga kaetuna. Pärast haava puhastamist ja plaastri vahetamist on vajalik korrektne käte pesemine. Ärge jagage oma isiklike esemeid ja hügieenitarbeid (rätikud ja raseerijad) teiste inimestega.

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

Peske oma riideid nagu tavaliselt, järgides riietel olevaid juhiseid. Võite oma riideid pesta koos teiste pereliikmete riietega.



Kui suur risk ma olen teistele inimestele?

Kui Teil on MRSA kandlus, ei kujuta see ohtu tervetele inimestele (sealhulgas eakad, rasedad, lapsed ja imikud). MRSA kandlusega inimene on potentsiaalselt ohtlik haiglas, kus on nõrgenenud immuunsusega patsiendid.

Kas mul võivad olla seksuaalsed suhted?

Jätkake oma tavapärast elu, sealhulgas seksuaalsuhet oma partneriga. Kui teil on MRSA kandlus, on ebatõenäoline, et nakatate oma partnerit.

Kas võin oma last imetada, kui mul on MRSA?

Imetamist võite jätkata, kuni imiku suu ei puutu kokku mädase vedeliku ega avatud nakatunud koega. Peate olema valvas kätehügieeni teostamisel ja rinnapumba osade põhjalikul puhastamisel, kui kasutate neid rinnapiima väljapumpamiseks. Probleemide korral pöörduge oma perearsti poole.

Kas mu laps saab kooli/lasteaeda minna, kui tal on MRSA?

Lapsed, kellel on avastatud MRSA kandlus, saavad lasteaias ja koolis käia nagu tavaliselt.

Kas saan oma tavapäraseid vabaajategevusi teha ja tööle minna?

MRSA kandlus ei takista Teil tavapäraste tegevuste jätkamist, sealhulgas suhtlemist, ujumist, jõusaalis käimist jne. Kui Teil on MRSA kandlus, peate hoiduma ujumisest haava/haavandi olemasolu korral. Kui tegelete spordiga, katke haavandid ja haavad täielikult kinni veekindla sidemega.

Tööle võite minna nagu tavaliselt. Kui aga töötate tervishoiuasutuses ja Teil on MRSA kandlus, peate nõu saamiseks võtma ühendust oma perearstiga või oma töökoha tervishoiuteenust pakkuva asutusega.

Kas pean inimestele ütlema, et mul on MRSA?

Eraelus ei pea Te kellelegi ütlema, et teil on MRSA kandlus.

Haiglasse saabudes peate teatama oma MRSA kandlusest. Haiglatingimustes Teid isoleeritakse teistest patsientidest, kuna seal viibivad nõrgenenud immuunsusega patsiendid ning Teiega kokku puutudes võib see osutada neile potentsiaalselt ohtlikuks. Personal kasutab Teiega kokku puutudes isikukaitsevahendeid, et vältida nakkuse edasikandmist teistele patsientidele.

Kas minu lemmikloom võib levitada MRSA-d?

Lemmikloomad kujutavad MRSA levitamisel minimaalset riski. Peske enne ja pärast lemmikloomadega tegelemist käed ja hoidke olemasolevad haavad kaetud.