

Käte pesemistehnika



Tehke käed ja randmed voolava vee all korralikult märjaks



Doseerige seepi piisavas koguses kätele, kõik käte pinnad peavad olema seebiga kaetud



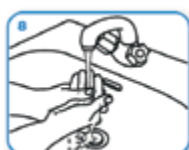
Hõõruge peopesi vastamisi



Hõõruge parema käega ringjaid liigutusi tehes vasaku käe põialt. Korrake sama teise käega



Hõõruge ringjate liigutustega parema käe sõrmeotsi vasakus peopesas. Korrake sama teise käega



Loputage käed veega



Hõõruge parema käega vasaku käe selga nii, et ka sõrmed üksteisega kontaktis oleksid. Korrake sama teise käega



Hõõruge peopesi vastamisi harali sõrmedega



Hõõruge parema käe peopesas vasaku käe sõrmede pealispidu. Korrake sama teise käega



Kuivatage käed hoolikalt ühekordse paberrätikuga



Sulgege veekraan paberrätikuga



Käte pesemine kestab 40–60 sekundit, mille järgselt on käed puhtad

Põhja-Eesti Regionaalhaigla
J. Sütiste tee 19
13419 Tallinn
www.regionaalhaigla.ee

Patsiendiõpetuse on koostanud Põhja-Eesti Regionaalhaigla infektsioonikontrolli talitus (2021)

MRSA ehk metitsilliin-resistentne stafülokokk

Infoleht patsiendile
ja patsiendi lähedastele



Mis see on?

Stafülokokk on bakter, mis võib elada inimeste nahal ja ninas kahju tekitamata. Stafülokoki kandlust võib olla ligi kolmandikul inimestest. Mõningatel juhtudel võib stafülokokk põhjustada erinevaid infektsioone.

MRSA ehk metitsilliiniresistentne *Staphylococcus aureus* on stafülokoki tüvi, mis ei ole tundlik paljudele antibiootikumidele ning seetõttu võib MRSA põhjustatud infektsioonide ravi olla pikem. Enamasti on MRSA puhul tegemist mikroobikandlusega, kus bakter elab inimese organismis koos teiste mikroobidega ning haigestumisi tekib harva. Infektsioonid tekivad rohkem neil patsientidel, kellel on juba terviseprobleemid, nt raske haigestumise tõttu haiglaravil viibijatel. Bakter võib põhjustada haigusi inimestel, keda on äsja opereeritud, kellel esineb nahahaavu, kellele on paigaldatud näiteks liigese- või südameklapiprotees, veresoonesisene kanüül või põiekateeter, kes on saanud keemiaravi.

Kuidas stafülokokid levivad?

Bakter levib peamiselt inimeselt inimesele ottsel kontaktil nt saastunud käte või kontaktpindade (nt ukselingid, tualettruum vms) kaudu. Nakkusohklikud on ka kehaeritised.

Kuidas takistatakse bakteri levikut haiglas?

Võimalusel paigutatakse MRSA kandlusega patsiendid eraldi palatisse, et kaitsta teisi infektsioonidele vastuvõtlikke patsiente. Meditsiinilistel protseduuridel järgitakse kõiki ettevaatusabinõusid bakterite leviku takistamiseks. Töötajad kasutavad erinevaid kaitsevahendeid: kaitsekitlit, -kindaid ja -maski. Väga oluline roll on kätehügieenil enne ja pärast patsiendiga kokku puutumist.

Patsient kasutab oma isiklike hügieenitarbeid, mida ta ei tohi teistega jagada ega ka teistelt laenata. MRSA-ga patsientidel on haiglas liikumiskeeld, st et haiglapersonali loata ei ole lubatud palatist väljuda.

Kas patsiendi külastamine on lubatud?

Külastamine on lubatud, kui järgitakse kehtestatud reegleid. Teavitage eelnevalt enda tulekust öde või arsti. Personal selgitab Teile ettevaatusabinõude vajalikkust ja kätehügieeni reegleid. Kui soovite kaasa aidata patsiendi hooldamisel nt pesemisel või toitmisel, siis peate enne palatisse sisenemist selga panema kaitsekitli, ette maski ja kätte kaitsekindad, mis eemaldatakse koheselt pärast külastust. Palatist väljumisel peske või desinfitseerige käed!

Kas on olemas efektiivne ravi?

Ravi vajaduse otsustab arst. MRSA põhjustatud haigust on võimalik ravida antibiootikumidega, mõnikord võib ravi jätkuda ka kodus.

Kuidas takistada bakteri levikut kodus?

Kui nahk on terve, siis MRSA kandlus ei sega teiste inimestega suhtlemist. Lubatud on basseinis, saunas ja poes käimine. Vältige isiklike hügieenivahendite, riiete, rätikute jms teistega jagamist. Aluspesu, voodiriideid ja rätikuid vahetage regulaarselt ning peske võimalikult kõrgel temperatuuril, järgides riidel olevaid pesemisjuhiseid. MRSA kandlusega inimese pesu ei pea pesema eraldi. Hoolitsege isikliku hügieeni eest.

Ärge külastage ühiskasutatavaid basseine ja saunu, kui Teil on nahapõletik või kui nahal on haavandeid. Hoidke kodus puhtust, koristamisel piisab üld-

puhastusvahendite kasutamisest. Desinfitseerivatest ainetest sobivad vahendid, mis hävitavad stafülokokke. Desinfitseeriva vahendi toimespekter on tavaliselt märgitud tooteinfole.

Kas peaksin MRSA kandlusest teada andma?

MRSA kandlusest tuleks teavitada iga kord, kui pöördute haiglasse, raviasutusse või perearsti vastuvõtule. Ainult nii on võimalik rakendada vastavaid abinõusid ning valida Teile sobivaimad ravi meetodid.

Kätelhügieen MRSA korral

Korralik kätehügieen on parim võimalus takistada bakterite levikut nii haiglas kui ka kodustes tingimustes.

Peske käsi vee ja seebiga või hõõruge käsi spetsiaalse käte antiseptikumiga.

Käte antiseptikum on alkoholibaasiline lahus, mis hävitab umbes 30 sekundi jooksul enamiku mikroobidest. Hõõruge käsi antiseptikumiga kuni käte kuivamiseni - antiseptikumi ei loputata maha!