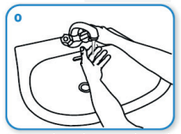
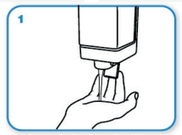
BL-58/1

KÄTE PESEMISE TEHNIKA

Protseduuri kestus: 40-60 sek

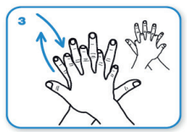


0. Tee käed ja randmed voolava vee all korralikult märjaks



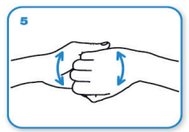
1. Doseeri seepi piisavas koguses

2. Hõõru peopesi vastamisi



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

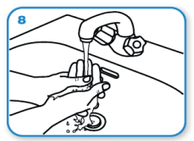
4. Hõõru peopesi vastamisi harali sõrmedega



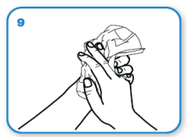
5. Hõõru parema käe peopesas vasaku käe sõrmede pealispindu. Korda sama teise käega

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

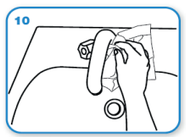
7. Hõõru ringjate liigutustega parema käe sõrme-otsi vasakus peopesas. Korda sama teise käega



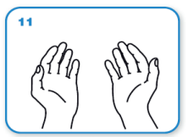
8. Loputa käed veega



9. Kuivata käed hoolikalt ühekordse paberkäte-rätikuga



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 vajadusel teavitada oma lähedasi oma infektsioonist, kui Teil on veel sümptomid, et nad saaksid infektsiooni leviku riski vähendada. Haiglatingimustes on vajalik isolatsioon. Pärast haiglast lahkumist on infektsiooni leviku risk palju väiksem ja võite elada oma tavapärast elu.

Kas saan hooldekodus elada?

Jah, saate. Võite koos teiste elanikega viibida üldkasutatavatel aladel. Vajalik on järgida kätehügieeni põhimõtteid.

Küsimuste ja murede korral pöörduge oma arsti poole.

Soovituslik lisalugemine

- ESBL-producing Enterobacteriaceae in Healthcare Settings. (2020). Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/hai/organisms/ESBL.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, 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

ESBL EHK LAIENDATUD SPEKTRIGA BEETALAKTAMAASI PRODUTSEERIVAD BAKTERID

HAIGLAST KOJU

Patsiendi infoleht

Mis see on?

ESBL-i ehk laiendatud spektriga beetalaktamaasi produtseerivad bakterid on erinevat tüüpi enterobakterid, mis tekitavad infektsioone nii tervishoiuasutustes kui ka kogukonnas. Enterobakterid elavad soolestikus.
Bakteriaalsete infektsioonide raviks kasutatakse sageli antibiootikume, näiteks tsefalosporiini ja penitsilliini. ESBL-iga seotud infektsioonide korral võivad need antibiootikumid muutuda kasutuks. ESBL-i esineb enamasti neil inimestel, kes on saanud pikema aja jooksul antibiootikumravi, on viibinud haiglaravil või viibinud välismaal.
ESBL-i infektsioon levib käte vahendusel.
ESBL-i tootvad bakterid võivad tekitada infektsioone erinevates kohtades. Võib tekkida kopsupõletik või kõhulahtisus. ESBL-infektsiooni sümptomid sõltuvad sellest, millist tüüpi bakteriaalne infektsioon on ESBL-i tekitanud:

- Kui Teil on kuseteede põletik, võib Teil olla sagenenud urineerimine ja urineerimisel võite tunda põletust.
- Kui Teil on ESBL-i nahainfektsioon, näete infektsioonikoha ümbruses punetavat nahka ja haavandist/haavast võib välja tulla vedelikku.
- Kui nakkus on Teie soolestikus, võivad Teil esineda järgmised sümptomid: palavik, isutus, veri väljaheites, kõhukrambid, kõhulahtisus, gaasid või puhitus.

Kui ESBL-iga seotud infektsioon on sattunud Teie verre, võib Teil olla üks või mitu järgmistest sümptomitest: segasustunne, palavik, külmavärinad, iiveldus, oksendamine, hingamisraskused.
Sümptomite ilmnemisel tuleb võtta ühendust oma perearstiga.

Kas vajan antibiootikume infektsiooni raviks?

ESBL-i kandluse puhul ei ole alati antibiootikumid vajalikud. Seda, kas spetsiifiline antibiootikumravi on Teile vajalik, otsustab Teie arst.

Kas pean edaspidi kodus ka olema isolatsioonis?

Ei pea. Pärast haiglast lahkumist võite elada oma tavapärast elu, kuid korralik kätehügieen on üks olulisemaid meetmeid, mida saab kasutada, et vältida haigestumist ja vähendada infektsioone põhjustavate bakterite levikut. ESBL-i tootvad bakterid elavad seedetraktis, mistõttu on eriti oluline pärast WC kasutamist ning enne söömist või toidu valmistamist korralikult käsi pesta.

Kas kokkupuude ESBL-i tootvate bakteritega põhjustab alati infektsioone?

Enamik ESBL-i tootvatest bakteritest on kahjutud soolestiku elanikud. Kokkupuude nende bakteritega ei põhjusta enamasti infektsioone, kuid osad bakterid võivad seda teha, eriti riskirühmades, näiteks rasedate, imikute, naiste, eakate ja nõrgenenud immuunsusega inimeste hulgas. Infektsioon võib kulgeda sel juhul raskemalt, mistõttu tuleb haiglas viibida pikemalt.

Kuidas saan vältida teiste nakatamist?

Tervetel inimestel on väga väike risk nakatuda. Siiski tuleb meeles pidada, et peseksite korralikult käsi, eriti pärast tualeti kasutamist, enne söögi valmistamist või söömist. Inimene, kes aitab Teid kodus enesehooldusega, peab olema ise terve ning peab hooldustoimingute järel pesema korralikult oma käed või tegema käte antiseptikat. Muid ettevaatusabinõusid ei ole.

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

Jah, tohite. Enamasti toimub levik otsesel kokkupuutel nakatunud inimese kehavedelikega (veri, haavavedelik, uriin, väljaheide või röga). Tavaline kontakt, näiteks puudutamine või kallistamine, ei levita ESBL-infektsiooni. Infektsioon ei takista ka elamast seksuaalelu.

Kas ESBL kandlusest on võimalik terveneda?

Mõnikord kaob ESBL-infektsioon ise. Raskelt haigetel patsientidel võivad püsida ESBL-i tootvad bakterid kuid või isegi aastaid. Antibiootikumid võivad aidata sümptomite puhul, kuid ei pruugi baktereid organismist eemaldada, eriti kui neid esineb soolestikus.

Kas minu lemmikloom on ohustatud?

Jah, Teie lemmikloom võib nakatuda ja nakkust 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 neid eelnevalt ja seejärel peske neid pesuvahendiga teistest riietest eraldi.

Kas infektsioon takistab minu tavapärast elu?

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