

Praktiske råd til sanering av berarskap med MRSA

Meticillinresistente gule stafylokokkar (MRSA) er ein type bakteriar som er motstandsdyktige mot fleire typar antibiotika. Bakteriane kan finnast på hud og i slimhinner utan at ein har ein infeksjon. Sanering betyr å fjerne MRSA frå hud og slimhinner. Det er ei omfattende oppgåve som krev god planlegging.

Vurdering av om du bør gjennomføre sanering skal gjerast av lege.

Før sanering blir det som regel tilrådd at alle i husstanden blir testa for MRSA, og at dei som får påvist MRSA gjennomfører sanering samtidig. Generelt er ein tilbakehalden med sanering av barn.

Oppbevar alle saneringsprodukt på ein sikker stad, utanfor barns rekkjevidd, og les alle pakningsvedlegga før produkta blir tekne i bruk.

Etter at saneringa er gjennomført, bør det bli teke MRSA-prøver for å vurdere om ho har vore vellykka. Avtal med legen din når prøvene skal takast.

Kontakt legen din ved spørsmål.

Praktisk gjennomføring av sanering - for ungdom og vaksne

1. Handhygiene: God handhygiene er viktig for å lykkast med sanering

- Vask hendene med vatn og klorheksidinglukonat-såpe (40 mg/ml) etter toalettbesøk, før du lagar eller et mat, etter kontakt med kroppsvæsker (til dømes etter at du har pussa nasen) eller viss hendene er synleg skitne. Ikkje bruk anna såpe, fordi det kan gjere at klorheksidinglukonat ikkje verkar. Etter vask blir hendene tørka med eingongshandkle eller tørkepapir.
- Hånddesinfeksjon med sprit kan brukast som alternativ til handvask på tørre hender som ikkje er synleg skitne. Unntaket er etter toalettbesøk: då bør hendene alltid vaskast med vatn og klorheksidinglukonat-såpe (40 mg/ml).
- Negler bør klippast korte og løyse negler bør unngåast under saneringa.

2. Vask heile kroppen og håret med klorheksidinglukonat-såpe (40 mg/ml) kvar dag i 5 dagar

- Slik gjer du det:
 - Skyl kroppen og håret med vatn.
 - Vask heile kroppen og håret med til saman 25 ml av klorheksidinglukonat-såpa. Det svarer til litt mindre enn to matskeier. Ver spesielt nøye med å vaske i området rundt nasen, armholene, mellom hudfoldar, fingrar og tær, lysken og baken.
 - Unngå å få klorheksidinglukonat-såpe i auge og øyre, og ikkje bruk klorheksidinglukonat-såpe på slimhinner, det vil seie ikkje inn i nase, munn eller andre kroppsopringar. Klorheksidinglukonat-såpe må ikkje brukast i øyregangane dersom det er hol i trommehinna.
 - La såpa sitje på i to minutt før du skyl henne av med vatn.
 - Skru av vatnet og gjenta vaske- og skyljeprosedyren med nye 25 ml av såpa.
 - Tørk kroppen med eit reint handkle og ta på reint tøy.
- Ikkje bruk anna såpe eller sjampo, då det kan gjere at klorheksidinglukonat ikkje verkar.
- Dersom du trenger å dusje fleire gonger dagleg skal klorheksidinglukonat-såpe brukast.
- Kontakt lege eller [Giftinformasjonen](#) om du ved eit uhell har svelgt klorheksidinglukonat-såpe.

3. Mupirocin 2% nesesalve påførast 3 gonger dagleg i 5 dagar

- Slik gjer du det:
 - Utfør handhygiene (punkt 1 over) før du tek i tuben med nesesalve.
 - Påfør salve på innsida av begge nasebor, 1-2 cm innover frå naseopninga, ved hjelp av Q-tip (vattpinne) eller éngangshanske.
 - Klem nasebora lett saman for å fordele salva.
 - Utfør handhygiene (punkt 1 over).
- Om fleire i hushaldet blir samtidig sanerte, skal kvar person ha eigen tube.

4. Berre til personar som har fått påvist MRSA i hals og er over 12 år: gurgle munnhøle og hals med klorheksidinglukonat-munnskyllevæske (2 mg/ml) 2 gonger dagleg i 5 dagar

- Slik gjer du det:
 - Tennene bør pussast før du skyl munnen med munnskyljevæske.
 - Utfør handhygiene (punkt 1 over) før du tek på flaska med munnskyljevæske.
 - Gurgle munnhøle og hals med 10 ml munnskyljevæske i 1 minutt og spytt ut. Ikkje svelg munnskyljevæska.
- Klorheksidinglukonat-munnskyljevæske er ikkje tilrådd til barn under 12 år.

5. Tannstell

- Engangstannbørster, som kasta etter kvar tannpuss, blir tilrådd under saneringa.
- Viss saneringa inkluderer klorheksidinglukonat-munnskyljevæske, bør det brukast tannkrem som ikkje inaktiverer klorheksidinglukonat.
- Lause tannprotesar bør pussast to gonger dagleg og bli bløytt i 15 minutt i klorheksidinglukonat-munnskyllevæske (2mg/ml). Skyl tannprotesane med vatn.

6. Personleg pleie

- **Ved tørr hud** kan ein bruke fuktkrem som ikkje inaktiverer klorheksidinglukonat. For døme, sjå denne lista utarbeidd av Statens Serum Institut i Danmark: [Hudplejeprodukter der kan anvendes med klorhexidinsæbe](#).
- **Ikkje bruk smykker, piercing eller armbandsur** under saneringa. Vask klokkar og smykker med såpe og vatn om dei toler det, før dei brukast igjen etter sanering.
- **Hygiene- og kosmetiske produkt** som har vore i berøring med hud og hender før saneringa, bør kastast. Dei kan vere forureina med MRSA og gi ny smitte etter sanering. Dette gjeld t.d. sminke, hudprodukt, lausvippar, naglelakk og deodorantar.
- **Kam og hårbørstar** bør ikkje brukast av andre, og dei bør kastast etter første døgn av saneringa og etter avslutta sanering.
- **Briller** bør tørkast av dagleg og før dusj, med fukta mikrofiberklut som blir vaska etter kvar bruk (punkt 7 under).
- **Høyreapparat, øreproppar og tilsvarande utstyr** bør reingjerast dagleg om mogleg. Kontakt produsent eller dei som har gitt deg apparatet for råd om reingjering. Elektroniske øreproppar (for å lytte til musikk, snakke i telefon o.l.) bør ikkje brukast under sanering, og bør reingjerast før dei blir tekne i bruk etter sanering.

7. Vask av klede, handkle, vaskeklutar og sengetøy

- Alt tøy, handkle og vaskeklutar blir skifta dagleg.
- Handkle og vaskeklutar bør berre brukast av éin person.
- Undertøy, handkle, vaskeklutar og sengetøy bør vaskast på 90° C.
- Det blir tilrådd å bruke klede som toler maskinvask på minst 60° C under heile saneringa. Unngå korte eller energisparande vaskeprogram, og fyll vaskemaskina 3/4 full for best mogleg vaskeeffekt.
- Sengetøy blir skifta på dag 1, 3 og 5. Unngå å riste sengetøyet. Det blir tilrådd å vaske dyner og puter ved avslutning av saneringa, om dei toler det.

8. Reingjering i bustaden

- Bruk vanlege reingjeringsmiddel og mikrofiberklutar.
- Ting ein berører ofte, t.d. dørhandtak, handtak på kjøleskap og kjøkkenskap, lysbrytarar o.l., bør tørkast over dagleg.
- Bad, toalett og soverom bør reingjerast på dag 1, 3 og 5 (soverom reingjerast etter sengetøyskift).
- Etter kvar reingjering bør klutane vaskast i vaskemaskin på 90° C.
- Heile bustaden bør reingjerast på dag 1 og 5. Dette inkluderer grundig støvtørking av alle flater, støvsuging av møblar med stoffovertrekk (t.d. sofa og lenestolar) og madrassar og støvsuging av alle golv.

Økonomisk støtte

Du får dekt utgifter til klorheksidinglukonat-såpe, mupirocin nasesalve og klorheksidinglukonat-munnskyllevæske. Snakk med legen din om dette. Andre utgifter knytte til sanering blir ikkje dekkja.

Innkjøpsliste før sanering

Vare	Fåast på:
Klorheksidinglukonat-såpe 40mg/ml	Blå resept på apotek
Mupirocin nesesalve 2%	Blå resept på apotek
Ved MRSA i halsen og/eller for reinsing av tannprotesar: Klorheksidinglukonat-munnskyllevæske (2 mg/ml)	Blå resept på apotek
Evt. handdesinfeksjonssprit	Apotek
Evt. fuktighetskrem som ikke hemmer effekten av klorheksidinglukonat	Apotek
Evt. Q-tips eller eingongshanskar til påføring av nasesalve	Apotek/daglegvarebutikk
Tannbørster	Daglegvarebutikk
Evtl. tannkrem som ikkje hemmar effekten av klorheksidinglukonat-munnskyljevæske (viss del av saneringa)	Apotek/daglegvarebutikk

Sjekkliste for sanering (sett kryss)	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
Dusj med klorheksidinglukonat-såpe (40 mg/ml) (1 gong dagleg)					
Mupirocin 2% nasesalve (3 gonger dagleg)	☐	☐	☐	☐	☐
Viss legen har sagt det er nødvendig: Klorheksidinglukonat-munnskyllevæske (2 mg/ml) (2 gonger dagleg)	☐	☐	☐	☐	☐
Vask av tøy, handkle og klutar (dagleg)					
Reingjering av hyppig berørte kontaktpunkt (dagleg)					
Skift og vask av sengetøy (dag 1, 3 og 5)					
Reingjering av bad/WC og soverom (dag 1, 3 og 5)					
Reingjering av heile bustaden (dag 1 og 5)					