

Praktyczne wskazówki dotyczące sanacji nosicielstwa MRSA

Meticylinooporne gronkowce złociste (MRSA) to rodzaj bakterii opornych na kilka rodzajów antybiotyków. Bakterie mogą znajdować się na skórze i błonach śluzowych bez wywoływania zakażenia.

Sanacja oznacza usunięcie MRSA ze skóry i błon śluzowych. Jest to obszerne zadanie, które wymaga dobrego planowania. Decyzję o przeprowadzeniu sanacji powinien podjąć lekarz. Przed przystąpieniem do sanacji zaleca się z reguły przebadanie wszystkich domowników pod kątem MRSA oraz jednocześnie przeprowadzenie sanacji u osób, u których wykryto tę bakterię. Z reguły unika się przeprowadzania sanacji u dzieci.

Wszystkie preparaty przeznaczone do sanacji należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, poza zasięgiem dzieci, a przed ich użyciem należy zapoznać się ze wszystkimi ulotkami dołączonymi do opakowań.

Po zakończeniu sanacji należy pobrać wymazy w kierunku MRSA, aby ocenić, czy procedura była skuteczna. Termin pobrania wymazów należy uzgodnić z lekarzem. W razie jakichkolwiek pytań należy skontaktować się z lekarzem.

Praktyczny przebieg sanacji – dla młodzieży i dorosłych

1. Higiena rąk: Prawidłowa higiena rąk ma kluczowe znaczenie dla powodzenia sanacji.

- Myj ręce wodą z mydłem zawierającym glukonian chlorheksydyny (40 mg/ml) po skorzystaniu z toalety, przed przygotowywaniem lub jedzeniem posiłków, po kontakcie z płynami ustrojowymi (na przykład po wydmuchaniu nosa) lub jeśli ręce są widocznie brudne. Nie używaj innego mydła, ponieważ może to osłabić działanie glukonianu chlorheksydyny. Po umyciu osusz ręce ręcznikiem jednorazowym lub papierowym.
- Jako alternatywę dla mycia rąk możesz użyć dezynfekcji rąk na bazie alkoholu, jeśli Twoje dłonie są suche i nie są widocznie brudne. Wyjątkiem jest sytuacja po skorzystaniu z toalety: w tym przypadku zawsze należy umyć ręce wodą z mydłem z glukonianem chlorheksydyny (40 mg/ml).
- Podczas sanacji należy krótko obcinać paznokcie i unikać ich uszkodzania.

2. Myj całe ciało i włosy mydłem z glukonianem chlorheksydyny (40 mg/ml) codziennie przez 5 dni.

- Sposób postępowania:
 - Słucz ciało i włosy wodą.
 - Do umycia całego ciała i włosów użyj łącznie 25 ml mydła z glukonianem chlorheksydyny. To mniej niż dwie łyżki. Zwróć szczególną uwagę na dokładne umycie okolic nosa, pach, fałdów skórnych, przestrzeni między palcami rąk i stóp, pachwin oraz pośladków.
 - Unikaj przedostania się mydła z glukonianem chlorheksydyny do oczu i uszu oraz nie stosuj go na błony śluzowe, tzn. nie wprowadzaj preparatu do nosa, ust ani innych naturalnych otworów ciała. Mydła z glukonianem chlorheksydyny nie wolno stosować w przewodach słuchowych, jeśli występuje perforacja błony bębenkowej.
 - Pozostaw mydło na skórze przez dwie minuty przed spłukaniem wodą.
 - Zakręć wodę i powtórz procedurę mycia oraz spłukiwania, używając kolejnej porcji 25 ml mydła.
 - Wytrzyj ciało czystym ręcznikiem i załóż czyste ubranie.
- Nie używaj innego mydła ani szamponu, ponieważ może to osłabić działanie glukonianu chlorheksydyny.
- Jeśli musisz brać prysznic kilka razy dziennie, za każdym razem używaj mydła z glukonianem chlorheksydyny.
- Skontaktuj się z lekarzem lub ośrodkiem informacji toksykologicznej (Giftinformationscenter), jeśli przypadkowo połkniesz mydło z glukonianem chlorheksydyny.

3. Nakładaj maść do nosa z mupirocyną 2% 3 razy dziennie przez 5 dni

- Sposób postępowania:
 - Przed dotknięciem tubki z maścią do nosa przeprowadź higienę rąk (punkt 1).
 - Nałóż maść na wewnętrzną powierzchnię obu przedsionków nosa, na głębokość 1–2 cm od otworu nosowego, za pomocą patyczka higienicznego lub jednorazowej rękawiczki.
 - Lekko ściśnij nozdrza, aby rozprowadzić maść.
 - Przeprowadź higienę rąk (punkt 1).
- Jeśli sanacji poddaje się jednocześnie kilka osób w gospodarstwie domowym, każda z nich musi mieć własną tubkę maści.

4. Wyłącznie dla osób, u których wykryto MRSA w gardle i które mają ukończone 12 lat: płucz jamę ustną i gardło płynem do płukania jamy ustnej z glukonianem chlorheksydyny (2 mg/ml) 2 razy dziennie przez 5 dni

- Sposób postępowania:
 - Umyj zęby przed wypłukaniem jamy ustnej płynem.
 - Wykonaj higienę rąk (punkt 1) przed dotknięciem butelki z płynem do płukania jamy ustnej.
 - Płucz jamę ustną i gardło 10 ml płynu przez 1 minutę, a następnie wypłuj go.
 - Nie połykaj płynu do płukania jamy ustnej.
- Płyn do płukania jamy ustnej z glukonianem chlorheksydyny nie jest zalecany dla dzieci poniżej 12 roku życia.

5. Higiena jamy ustnej

- Podczas sanacji zaleca się stosowanie jednorazowych szczoteczek do zębów, które wyrzuca się po każdym szczotkowaniu.
- Jeśli sanacja obejmuje stosowanie płynu do płukania jamy ustnej z glukonianem chlorheksydyny, należy używać pasty do zębów, która nie inaktywuje chlorheksydyny.

- Wyjmowane protezy zębowe szczotkuj dwa razy dziennie i mocz przez 15 minut w płynie do płukania jamy ustnej z glukonianem chlorheksydyny (2 mg/ml). Optucz protezę wodą.

6. Pielęgnacja ciała

- W przypadku suchej skóry możesz stosować balsam nawilżający, który nie inaktywuje glukonianu chlorheksydyny. [Przykłady znajdziesz na liście opracowanej przez duński Państwowy Instytut Surowiczy \(Statens Serum Institut\)](#)
- Podczas sanacji nie noś biżuterii, kolczyków ani zegarka na rękę. Umyj zegarki i biżuterię wodą z mydłem (jeśli materiał na to pozwala), zanim założysz je ponownie po zakończeniu sanacji.
- **Produkty higieniczne i kosmetyczne**, które miały kontakt ze skórą i dłońmi przed sanacją, należy wyrzucić. Mogą być skażone MRSA i doprowadzić do ponownego zakażenia po zakończeniu sanacji. Dotyczy to na przykład makijażu, produktów do pielęgnacji skóry, sztucznych rzęs, lakieru do paznokci i dezodorantów.
- **Grzebienie i szczotki do włosów** nie powinny być używane przez inne osoby. Należy je wyrzucić po pierwszej dobie sanacji oraz po jej zakończeniu.
- **Okulary** przecieraj codziennie oraz przed prysznicem zwilżoną ściereczką z mikrofibry, którą należy prać po każdym użyciu (punkt 7).
- **Aparaty słuchowe, słuchawki douszne i podobny sprzęt** należy w miarę możliwości czyścić codziennie. W celu uzyskania porady dotyczącej czyszczenia należy skontaktować się z producentem lub podmiotem, który wydał urządzenie. Elektroniczne słuchawki douszne (służące do słuchania muzyki, rozmów telefonicznych itp.) nie powinny być używane podczas sanacji i należy je wyczyścić przed ponownym użyciem po jej zakończeniu.

7. Pranie ubrań, ręczników, ściereczek i pościeli

- Odzież, ręczniki i ściereczki należy zmieniać codziennie.
- Ręczniki i ściereczki powinny być używane wyłącznie przez jedną osobę.
- Bieliznę, ręczniki, ściereczki oraz pościel należy prać w temperaturze 90°C.
- Podczas całej sanacji zaleca się noszenie odzieży, którą można prać w pralce w temperaturze co najmniej 60°C. Unikaj krótkich lub energooszczędnych programów prania, a pralkę napętniaj w 3/4 jej objętości, aby uzyskać jak najlepszy efekt czyszczenia.
- Zmień pościel w 1., 3. i 5. dniu. Unikaj potrząsania pościelą. Na zakończenie sanacji zaleca się wypranie kołder i poduszek, o ile materiał na to pozwala.

8. Sprzątanie w domu

- Używaj zwykłych środków czyszczących i ściereczek z mikrofibry.
- Powierzchnie dotykane często, takie jak klamki drzwi, uchwyty lodówki i szafek kuchennych, włączniki światła itp., należy przecierać codziennie.
- Łazienkę, toaletę i sypialnię należy sprzątać w 1., 3. i 5. dniu (sypialnię sprząta się po zmianie pościeli).
- Po każdym sprzątaniu ściereczki wypierz w pralce w temperaturze 90°C.
- Cały dom należy posprzątać w 1. i 5. dniu. Obejmuje to dokładne starcie kurzu ze wszystkich powierzchni, odkurzenie mebli tapicerowanych (np. kanapy i foteli) oraz materaców, a także odkurzenie wszystkich podłóg.

Wsparcie finansowe

Otrzymasz zwrot kosztów za mydło z glukonianem chlorheksydyny, maść do nosa z mupirocyną oraz płyn do płukania jamy ustnej z glukonianem chlorheksydyny. Porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem. Inne wydatki związane z sanacją nie podlegają zwrotowi.

Lista zakupów przed sanacją

Produkt	Do nabycia w:
Mydło z glukonianem chlorheksydyny 40 mg/ml	Recepta refundowana (niebieska) w aptece
Maść do nosa z mupirocyną 2%	Recepta refundowana (niebieska) w aptece
W przypadku MRSA w gardle i/lub do czyszczenia protez: Płyn do płukania jamy ustnej z glukonianem chlorheksydyny (2 mg/ml)	Recepta refundowana (niebieska) w aptece
Dowolny środek dezynfekujący do rąk	Apteka
Dowolny środek nawilżający, który nie hamuje działania glukonianu chlorheksydyny	Apteka
Dowolne patyczki higieniczne lub jednorazowe rękawiczki do nakładania maści do nosa	Apteka/sklep spożywczy
Szczoteczki do zębów	Sklep spożywczy
Dowolna pasta do zębów, która nie hamuje działania	Apteka/sklep spożywczy

Lista kontrolna sanacji (zaznacz krzyżykiem)	1. dzień	2. dzień	3. dzień	4. dzień	5. dzień
Prysznic przy użyciu mydła z glukonianem chlorheksydyny (40 mg/ml) (1 raz dziennie)					
Maść do nosa z mupirocyną 2% (3 razy dziennie)	☐	☐	☐	☐	☐
Jeśli lekarz stwierdzi, że jest to konieczne: Płyn do płukania jamy ustnej z glukonianem chlorheksydyny (2 mg/ml)	☐	☐	☐	☐	☐
Pranie ubrań, ręczników i ściereczek (codziennie)					
Czyszczenie często dotykanych punktów kontaktowych (codziennie)					
Zmiana i pranie pościeli (1., 3. i 5. dzień)					
Czyszczenie łazienki/toalety oraz sypialni (1., 3. i 5. dzień)					
Sprzątanie całego domu (1. i 5. dzień)					