

- Kui kohe pole võimalik pesu pesta, asetage riided seniks suletud kilekotti.
- Vältige saastunud riiete pesemist käsitsi.
- Pärast pesuga kokkupuudet peske käed.

### Prügi

- Keemiaravimite ja tsütotoksiliste kehavedelikega saastunud vahendid pange eraldi suletud kilekotti enne kui asetate need tavaprügi hulka. Nii väldite ümbritseva keskkonna saastumist.
- Prügi käitlemisel kasutage ühekordseid kindaid. Enne ja pärast kinnaste eemaldamist peske käed.

### Sperma ja vaginaalne sekreet

- Keemiaravimid erituvad osaliselt sperma ja vaginaalse sekreedi kaudu, mistõttu tuleb vähemalt 48 tundi pärast ravimi manustamist kasutada vahekorra ajal kondoomi.
- Kuna keemiaravi on ohtlik lootele, tuleb rasestumisest hoiduda kogu keemiaravi ajal ja mõned kuud pärast ravi (täpsem info raviarstilt). Sperma on tsütotoksiline ühe kuu jooksul pärast ravi.

### Sülg

- Tsütotoksilisi ravimijääke võib esineda ka sülgjes, mistõttu hoiduge suudlemisest ning toidu ja joogi jagamisest teistega vähemalt 48 tunni jooksul.

- Toidunõud peske ja loputage hoolikalt enne, kui neid kasutavad teised.

### Info lähedastele

Igasugune füüsiline kontakt oma keemiaravil oleva lähedasega (nt kallistamine, lastega mängimine) on ohutu. Ettevaatlik tuleb olla vaid siis, kui on võimalik kokkupuude tema kehavedelikega.

Kui Te hoolitsete oma keemiaravil oleva lähedase eest, järgige samuti siin voldikus toodud juhiseid 48 tunni jooksul.

- Kandke ühekordseid kindaid kui Te puutute kokku kehavedelikega või pesete anumaid, mis on saastunud tsütotoksiliste ravimite või kehavedelikega.
- Peske käed enne ja pärast kinnaste eemaldamist.
- Kui keemiaravim või tsütotoksiline kehavedelik on sattunud Teie nahale, peske seda piirkonda rohke sooja vee ja seebiga.
- Võimalusel kasutage lähedase hooldamisel ühekordseid tarvikuid (salvrätikud, mähkmed jne).

*Koostajad: hematoloogia-onkoloogia kliiniku õed  
Siiri Telling ja Mari-Leen Varendi  
2014*

Tartu Ülikooli Kliinikum  
Registruur 731 9100  
Üldinfo 731 8111  
[www.kliinikum.ee](http://www.kliinikum.ee)  
[kliinikum@kliinikum.ee](mailto:kliinikum@kliinikum.ee)

## KEEMIARAVIJÄRGSED OHUTUSMEETMED KODUS

**Patsiendiinfo**

**Keemiaravi** ehk kemoterapia on pahaloomuliste kasvujate üks ravimeetod. Keemiaravis kasutatavad ravimid – tsütostaatikumid - on rakkude kasvu ja paljunemist pidurdavad või rakke hävitavad ained (tsütotoksiline toime).

Keemiaravimite manustamiseks on erinevaid viise: veenisisene infusioon, lihasesisene süst, tabletravi jne. Sõltumata manustamisviisist, erituvad ravimid ravi järgselt organismist kehavedelike (uriin, väljaheide, okse, sülg, pisarad, higi, sperma, vaginaalne sekreet) kaudu. Keemiaravimite sisaldus kehavedelikes on kõige suurem 48 tunni jooksul pärast ravimi manustamist. Selle aja jooksul omavad kehavedelikud tsütotoksilist toimet, mistõttu on oluline järgida ohutusmeetmeid nii haiglas kui ka kodus.

Ühekordne kokkupuude tsütostaatikumidega ja tsütotoksiliste kehavedelikega ei ole tervisele ohtlik, vältima peab pidevat kokkupuudet.

### **Järgige infovoldiku juhiseid vähemalt 48 tundi pärast keemiaravi manustamist**

(sõltuvalt ravimist kuni 7 ööpäeva), et kaitsta ennast ja oma lähedasi ravimite tsütotoksilise mõju eest.

### **Keemiaravimite ja tsütotoksiliste kehavedelike käsitlemine**

- Kokkupuutel keemiaravimite, tsütotoksiliste kehavedelike või nendega saastunud pindade/materjalidega, kasutage ühekordseid kindaid ja vajadusel prille, et kaitsta silmi pritsmete eest.

- Kui keemiaravim või tsütotoksiline kehavedelik satub nahale, peske piirkonda rohke sooja vee ja seebiga umbes 5 minutit. Jälgige seda piirkonda mõned päevad. Kui nahale tekib punetus või ärritus ja see püsib, konsulteerige oma raviarstiga.
- Kui keemiaravim või tsütotoksiline kehavedelik satub silma, loputage silma kraaniveega umbes 15 minutit ning konsulteerige oma raviarstiga.
- Kui Te peate keemiaravimeid manustama ka kodus, siis hoiustage neid originaalpakendis ning lastele ja loomadele kättesaamatus kohas. Hoiustamise tingimusi lugege pakendilt.
- Võtke keemiaravim pakendist välja vahetult enne selle tarvitamist. Võimalusel ärge poolitage ega purustage tabletravimeid. Tehke seda vaid eelneval kokkuleppel raviarstiga.
- Pärast keemiaravimi manustamist peske käed sooja vee ja seebiga.

### **Uriin ja väljaheide**

- Tualetis käies tõmmake vett kaks korda, et eemaldada kõik jäägid. Enne vee tõmbamist sulgege potikaas, et vältida pritsmeid. Meestel on pritsmete vältimiseks soovitatav urineerida istudes.
- Tualeti kasutamise järgselt peske käed sooja vee ja seebiga ning kuivatage käed võimalusel ühekordse paberkäterätikuga. Kui nahale sattus pritsmeid, peske see piirkond vee ja seebiga.

- Siibri kasutamisel eelistage kaanega suletavaid anumaid. Peale kasutamist tühjendage anum tualettpotti, vältides pritsmeid. Seejärel puhastage anum vee ja nõudepesuvahendi/ pesupulbriga. Loputusvesi valage tualettpotti ning tõmmake potis vesi peale.
- Uriini- ja roojapidamatuse korral kasutage võimalusel ühekordseid mähkmeid.

Kandke ühekordseid kindaid, kui Te puhastate tualettpotti või kehavedelikega saastunud pindu. Võimalusel kasutage neutraalset või leeliselist puhastusvahendit. Peske käed enne ja pärast kinnaste eemaldamist.

### **Okse**

- Oksendamise järgselt tühjendage anuma sisu tualettpotti, vältides pritsmeid.
- Kasutatud anum puhastage vee ja nõudepesuvahendi/pesupulbriga. Loputusvesi valage tualettpotti ning tõmmake potis vesi peale. Võimalusel kasutage ühekordseid anumaid.

### **Pesu**

- Kehavedelikega määrdunud pesu ja riided vahetage puhaste vastu.
- Määrdunud riided asetage nahaga kokkupuudet vältides (soovitatavalt kinnastatult) pesumasinasse ja peske esimesel võimalusel eraldi muust pesust.