

## Å beskytte seg mot mikrober i hverdagen med cystisk fibrose

Mikrober er en del av vårt biologiske miljø. De er usynlige for det menneskelige øye men finnes likevel overalt i miljøet – i luft, jord og vann, og på mat, planter og dyr. Mange mikrober er til nytte for oss, men noen av disse kan være sykdomsfremkallende og skape infeksjoner.

Personer med CF har et nedsatt immunforsvar i lunger og luftveier mot sykdomsfremkallende mikrober, og konsekvensen er en øket risiko for å få alvorlige infeksjoner særlig i lungene.

De følgende forslag er ment å gi deg kunnskap om metoder for et beskyttende smittevern til beste for din egen helse. Metodene kan du bruke der du er – hjemme, arbeidsplass, barnehage, skole, treningslokaler, fysioterapeut, sykehus, tannlege, på reiser og ferie, med flere.

### Hold avstand

Mikrober kan spres så langt som ca to meter med dråper frigjort i luft når du hoster eller nyser. Hold minst to meters avstand fra andre personer med CF og andre som er forkjølet, har influensa eller infeksjon, som er i din nærhet. Dette gjelder både utendørs og særlig innendørs, som på jobb eller skole.

For personer med CF som ikke bor sammen bør aktiviteter unngås som krever nærkontakt med andre med CF eller andre som er syke.

Aktiviteter som bør unngås er:

- Å håndhilse, klemme eller kysse
- Kjøre bil sammen
- Dele hotellrom
- Delta i samme treningsgrupper

### Rene hender

Du kan få og spre mikrober når du berører noe som allerede har mikrober på seg, som for eksempel blandebatterier, dørhåndtak eller rekkverk.

Vask dine hender med såpe og vann eller rengjør dem med alkoholbasert hånddesinfeksjon. Oppmuntre din familie og dine venner til også å holde sine hender rene.

I følge skikk og bruk er et viktig hygienetiltak å vaske eller desinfisere sine hender:

- **Før..**
  - håndtering av mat
  - spise eller drikke
  - man starter sin daglige CF behandling
- **Etter..**
  - hosting og nysing
  - å ha vært på toalettet
  - kontakt med ting som deles - som penner, dørhåndtak og mobil/pc
  - berøring av eller rengjøring etter kjæledyr
  - man avslutter sin daglige CF behandling

### Holde for munn og nese ved host og nys

Du kan spre mikrober til andre når du hoster eller nyser. Mikrober kan være igjen i luften i små dråper – tilgjengelige for å bli pustet inn. De kan også være igjen på overflater lenge etter at du har hostet eller nyst direkte på dem, eller i nærheten av dem.

Bruk papirtørk når du hoster eller nyser. Krøll sammen og kast papirtørket umiddelbart, og vask så hendene dine med såpe og vann eller

rengjør dem med alkoholbasert hånddesinfeksjon (flytende/gel/våtservietter).

Har du ikke papirtørk tilgjengelig, så host eller nys inn i albuekroken. Hvis du hoster eller nyser i hendene, må du umiddelbart vaske dem etterpå eller bruke hånddesinfeksjon.

### Rengjør inhalasjonsutstyret etter bruk

Det er viktig alltid å vaske og desinfisere ditt inhalasjonsutstyr etter bruk for å unngå å puste inn mikrober fra urent forstøverbeger, og redusere risikoen for å påføre seg en (ny) lungeinfeksjon.

Personer med CF skal ha eget inhalasjonsutstyr, og dette er personlig utstyr som ikke skal deles med andre. Den individuelle lungebehandlingen skal gjennomføres i enerom for å unngå kryssmitte av mikrober.

#### Ved bruk av flergangs forstøverbeger

Etter hver bruk skal forstøverbeger og munnstykke/maske rengjøres med å:

1. Skulle og vaske
2. Desinfisere/koke
3. Lufttørke

Ad 1: Etter hver bruk skal forstøverbeger og maske/munnstykke skylles, vaskes med oppvaskmiddel og desinfiseres.

Ad 2: Det er to metoder for desinfeksjon – varm eller kald metode. I Norge anbefales det å bruke varm metode.

#### Varm metode (på rengjort utstyr):

- Kok i fem minutter
- Microbølgeovn i fem minutter
- Oppvaskmaskin med 70 grader Celcius i 30 minutter

- Dampsterilisator (elektrisk eller for microbølgeovn)

#### Kald metode:

- Rengjort utstyr legges ned i desinfiserende væske – ulike typer og tid for desinfeksjonsprosessen
- Anbefales ikke til privat bruk pga risiko for uhell og helse

Ad 3: Etter vasking og desinfeksjon skal utstyret lufttørke, og legges i rent og tørt bomullsklede/tørkepapir. Husk rene hender for aseptisk håndtering av inhalasjonsutstyret.

Inhalasjonsapparat/-kompressor skal daglig tørkes av utvendig for å unngå støv og smuss. Sjekk vifte/innsuging. Slanger og filter bør skiftes x 2 pr år, eller oftere ved behov.

#### Ved bruk av spesielle inhalasjonsapparat:

Følg anbefaling fra leverandør. Særskilt opplæring i bruk og rutiner for rengjøring skal gis av ansvarlig helsepersonell.

E-flow Rapid har en spesiell teknologi (Mesh), og ved rengjøring skal disse viktige punkter følges:

- Ikke bruk av antibakterielt vaskemiddel
- Unngå plassering av aerosolhodet med ansiktet ned på papir slik at fiber ikke setter seg fast
- Ikke bruk microbølge-dampsterilisator

#### Oppbevaring før/etter bruk

Rengjort inhalasjonsutstyr som forstøverbeger og munnstykke/maske skal oppbevares:

- rent og tørt (pakkes inn i tørkepapir/ bomullshåndkle)
- i lukket boks (plastboks med lokk).

### Ikke dele personlige gjenstander

Mikrober kan bli værende igjen på flater av ulike objekter som sugerør og bestikk i mange

timer. Når du berører slike gjenstander, kan du plukke opp og spre disse mikrobenes.

Personer med CF skal ikke dele med andre gjenstander som kan komme i kontakt med slimhinner, spytt eller kroppsvæsker. Dette er særlig viktig for behandlingsutstyr som brukes til inhalasjon og annen lungebehandling:

- Inhalasjonsutstyr
- Behandlings-/treningsutstyr
- Tannbørste
- Kopper/glass/flasker og bestikk
- Alt som har vært i kontakt med slimhinner, oppspytt etc.

Personer med CF skal alltid bruke sitt eget/personlige utstyr til den daglige lungebehandling. I sykehus kan nytt/uåpnet eller sterilisert én- og flergangsutstyr brukes til inhalasjon av legemidler.

### Munnhygiene og tannpleie

Følg anbefaling fra tannhelsepersonell om:

- god munnhygiene og tannpleie
- hyppig bytte av tannbørste
- bytte av tannbørste ifm antibiotikabehandling

### Når flere personer med CF bor sammen

Personer med CF som bor sammen kan ubevisst overføre mikrober til hverandre.

For å redusere spredning av mikrober, bør man unngå kontakt med gjenstander som kan være brukt av en annen person med CF. Spesielt skal man unngå utstyr som har vært i kontakt med andres slimhinner, oppspytt etc. Når en person hoster, kan mikrober fra vedkommendes luftveier spres opptil 2 meter.

#### Inhalasjon i separate rom

For 2 personer med CF i samme husstand kan det være lurt at de gjennomfører inhalasjons-

og lungebehandling til forskjellige klokkeslett og i forskjellige rom. Det kan bidra til å redusere spredning av mikrober.

Inhalasjonsutstyret må rengjøres (skylles og kokes) etter hver behandling, og man må sikre at utstyret holdes adskilt fra hverandre. Dampsterilisatorer er personlig utstyr, og kan ikke brukes av flere.

### Mathygiene

For å holde deg frisk er det viktig med god mathygiene, og at du kan lage trygg mat som er god å spise – for deg selv og andre.

Vask hendene før du lager mat, før du spiser mat, mellom håndtering av ulike råvarer og etter toalettbesøk.

Du bør ikke lage mat til andre når du har magesyke, vondt i halsen eller har betente sår på hendene.

Vask kniver og skjærebrett ofte og hold rent på kjøkkenbenken. Kjøkkenkluten kan være en bakteriebombe! Vask den i maskin på minst 60°, eller legg den i klor. Bytt klut ofte. Bruk den aldri på gulvet! Kjøkkenpapir er et godt alternativ til kluter.

De vanligste årsakene til matforgiftning er: Utilstrekkelig oppvarming, sen nedkjøling, lagring ved for høy kjøletemperatur og slurv med renhold.

### Unngå hyppig kontakt med støv og skitt

Noen mikrober kan gjemme seg i jord, og bli ført videre med partikler av støv og skitt. Du kan få disse mikrobenes om du puster de inn i luftveiene dine eller overføre mikrober ved å berøre dine øyne, nese eller munn uten først å ha vasket hendene dine.

Utvis forsiktighet overfor disse mikrober ved en høy grad av beskyttende personlig hygiene,

og å redusere tid på aktiviteter som gir hyppig kontakt med støv og skitt, som for eksempel:

- Hagearbeid eller stell av fjøs/stall/dyr
- Arbeid på byggeplasser eller renoveringsarbeid

### Ta vaksiner

Vaksiner hjelper kroppen din med å beskytte deg mot sykdomsfremkallende mikrober, eksempelvis influensavirus, som er mest aktuelt for personer med CF.

Immunitet (motstandskraft mot smitte) er en viktig del av kroppens forsvar mot infeksjonssykdommer. Når man har gjennomgått en sykdom (som barnesykdommer), gir dette ofte livslang immunitet slik at man ikke får samme sykdom flere ganger.

Hensikten med vaksinasjon er å oppnå immunitet uten å måtte gjennomgå sykdommen først. Du styrker kroppens motstandskraft mot mikrober ved å følge opp med anbefalte vaksiner.

I Norge er det en generell oppfordring om å følge Folkehelseinstituttets anbefalinger for barnevaksinasjonsprogrammet, reisevaksiner og sesongvaksiner.

Oppfordre din familie og venner til også å ta sine vaksiner for å unngå å spre smittsomme mikrober.

Snakk med ditt CF team for å få oversikt over hvilke vaksiner som anbefales for personer med CF, og når det er aktuelt å ta disse vaksinene.

Influensavaksine er en sesongvaksine som tilpasses aktuelle virus, og den anbefales å ta hver høst for personer med CF. Pårørende og nære omsorgspersoner bør vurdere vaksinasjon for å unngå å være smittebærere.

### Informér din skole og arbeidsplass

Å informere din skole eller arbeidsplass om at du har CF er en personlig avgjørelse.

Du kan diskutere dette med ditt CF-team for informasjon om rettigheter og tilrettelegging. Du kan også rådføre deg med andre personer med CF om hvilke erfaringer de har gjort seg. Se NCF likepersonsordning via nettsiden eller Facebook.

Du trenger ikke avsløre detaljer om din sykdom, men ved å involvere din skole eller arbeidsplass kan tilrettelegging avtales. Det gir muligheter for fleksibilitet for å kunne utføre dine oppgaver, og ta din daglige behandling for å holde deg så frisk og arbeidsfør som mulig. Et godt samarbeid fremmer gjensidig åpenhet og forståelse.

Ta kontakt med ledende personell på arbeidsplassen eller skolen, og be om et møte for å snakke om behovet for tilrettelegging til beste for arbeidsfunksjon, studier og din helse.

#### Kolleger med CF

Er det flere personer med CF på samme skole eller arbeidsplass kan det være nødvendig å informere om behovet for et beskyttende smittevern for at disse unngår direkte kontakt med hverandre.

#### Kilder:

[www.cfnorge.no](http://www.cfnorge.no)

[www.cff.org](http://www.cff.org)

[www.ecfs.eu](http://www.ecfs.eu)

[www.fhi.no](http://www.fhi.no)