



Norsk forening for cystisk fibrose

God hygiene for godt smittevern – et felles ansvar

Bjørn Skrede og Ellen Julie Hunstad, NFCF fagråd (revidert januar 2016)

Betydningen av smittevern ved cystisk fibrose (CF) er internasjonalt godt dokumentert, og dette har medført til bedret helse og økt overlevelse for personer med CF. Viktigst i dette smittevernet er de daglige rutiner innen hygiene for å redusere risiko for individuell smitte/resmitte, og direkte/indirekte kryssmitte mellom personer med CF og organtransplanterte med CF – gjeldende for sykehus, hjem og sosiale arenaer. De siste årene er det kommet nye internasjonale publikasjoner om kryssmitte med ulike mikrober mellom personer med CF. Fra de store CF organisasjonene (USA og Storbritannia) foreligger nå reviderte anbefalinger (2013) med et strengere smittevern ved innendørs og utendørs arrangementer hvor flere personer med CF deltar.

NFCFs fagråd har valgt å gjøre noen endringer i anbefalinger for godt smittevern, og dette har særlig betydning for de sosiale arrangementer innen Norsk forening for cystisk fibrose (NFCF).

Hvem gjelder dette for:

- For personer som har CF, er organtransplantert-CF (Tx-CF) eller har primær cilie dyskinesi (PCD).

1) Tilrettelegging av sosiale arenaer hvor flere personer med CF/Tx-CF/PCD deltar krever:

- For personer med CF/Tx-CF/PCD:
 - Hold minst en meters avstand til andre med CF/Tx-CF/PCD – unngå fysisk kontakt som å klemme, kysse, etc.
 - Under møter bør man sitte som annenhver person med "ikke CF/Tx-CF/PCD" imellom seg.
 - Beskyttende hånd- og hostehygiene må gjennomføres.
- Innendørs arrangement (kurs, møter)
 - Lokalene må ha god plass til deltakerne for å holde god avstand og unngå nærkontakt (eks. 20 personer med CF = rom til 40 personer med CF/Tx-CF/PCD + øvrige deltakere).
 - Det må være tilgjengelig desinfeksjon for hender og overflater (bord m.m.).
- Utendørs arrangement
 - Bruk aktiviteter som ikke krever nærkontakt.
 - Planlagte aktiviteter vurderes av fagansvarlig for å sikre godt smittevern
 - Ved felles utstyr (treningsutstyr, leker) må desinfeksjon vurderes
- Badeanlegg/svømmebasseng
 - Felles bruk av basseng/badeanlegg ved NFCF kurs og møter frarådes.

2) Hvordan omgås andre med CF/Tx-CF/PCD når man er på kurset/møtet – vanlig smittevern:

- **Utfør god respirasjons-/hostehygiene**
 - Dekk alltid munn og nese når du hoster og nyser. Eller host/nys i albuen – "hostekroken".
 - Du bør bruke éngangs-servietter eller lignende for å dekke munn og nese. Serviettene må legges i plastpose, knyttes igjen og kastes i søppelkasse.
 - Ikke spytt i vasken eller i toalettet – og helst ikke i naturen.
 - Inhalasjonsutstyr er ditt personlige utstyr, og skal ikke deles med andre.
 - Slimmobiliserende lungebehandling og inhalasjoner gjøres individuelt, og i enerom.

Side 1 av 2



Norsk forening for cystisk fibrose

- **Utfør god håndhygiene**
 - Vask hendene flere ganger daglig - før måltid, når man hoster/nyser i håndflaten, etter toalettbesøk og ellers ved behov.
 - Ha alltid med desinfiserende håndgel/håndspray/våtservietter til eget bruk.
 - Unngå å håndhils. Bruk alternative gester - eller bare la håndhilsingen være!
- **Utfør god mat hygiene**
 - Matsservering - bruk serveringsbestikk, unngå at maten blir forurenset ved håndtering
 - Ikke del gjenstander som kopper, flasker, glass, bestikk, etc.
- **Overnatting**
 - Ikke del rom med andre med CF/Tx-CF/PCD - bortsett fra søsken.
 - Når du skal dusje - la vannet renne i 2-3 minutter - for å "fortynne" evt. bakterier i dusjhodet.
- Tenk hygiene - når alle gjør dette blir det verken sært eller spesielt.

3) For å kunne delta på kurs og møter hvor flere med CF/Tx-CF/PCD er samlet kreves:

- Ekspektorat til mikrobiologisk dyrkning
 - Alle som ønsker å delta må sende/levere inn ekspektorat/larynxaspirat for CF-mikrobiologisk dyrkning.
 - OBS - prøven må ikke være eldre enn seks uker før start av arrangementet.
 - Kopi av prøvesvar sendes senest en uke før arrangementet til legen som er oppgitt i invitasjon/innkalling.
 - Legen krysser av på tilsendt deltakerliste når prøven er godkjent for deltakelse, og returnerer denne til arrangør.
 - Prøvesvaret har konsekvenser for deltagelse på kurs/møter. Kun personer som har levert godkjent prøve innen fristen kan delta ved NFCF arrangement.
- Hånd- og hostehygiene
 - Alle tar personlig ansvar med egen hånd- og hostehygiene for å redusere risiko for overføring av smitte mellom personer med CF.
 - Håndvask fjerner bakterier
 - Hånddesinfeksjon dreper bakterier
 - Å dekke munnen ved hoste og nese ved nysing hindrer dråpesmitte

4) Kan ikke delta på slike kurs og møter - strengt smittevern kreves:

- Personer med CF/Tx-CF/PCD som har vekst av følgende mikrober i ekspektorat/larynxaspirat kan ikke delta på kurs der det er andre med CF:
 - MRSA (meticillin-resistente gule stafylokokker), Burkholderia cepacia complex, multiresistent Pseudomonas aeruginosa, non-tuberkuløse mykobakterier (NTM), Achromobacter xylosoxidans.

Referanser:

- [https://www.cysticfibrosis.org.uk/media/214962/cross%20infection%20policy%20\(2\).pdf](https://www.cysticfibrosis.org.uk/media/214962/cross%20infection%20policy%20(2).pdf)
- <http://www.cff.org/LivingWithCF/InfectionPreventionControl/>
- http://www.cfww.org/docs/conferences/2009/hygiene_guidelines.pdf