

## Å beskytte seg mot mikrober i hverdagen med cystisk fibrose (CF) og primær ciliær dyskinesi (PCD)

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 lungesykdom som ved CF og PCD har et nedsatt forsvar 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 eller PCD, 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 og PCD som ikke bor sammen bør aktiviteter unngås som krever nærkontakt med andre med CF eller PCD, eller andre som er syke.

Dette bør man unngå:

- Ikke hoste eller nyse mot andre
- 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 for å fjerne mikrober, og rengjør hender med alkoholbasert hånddesinfeksjon for å drepe mikrober. Oppmuntre din familie og dine venner til også å holde sine hender rene.

I følge skikk og bruk er et viktig hygienetiltak å vaske og/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
  - at man avslutter sin behandling med medisiner og utstyr

### 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

## Beskyttende smittevern ved CF og PCD - faktaark fra Norsk forening for cystisk fibrose-fagråd

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.

### Unngå biofilm i vask og sluk:

- Sekret fra lunger og nese skal ikke spyttes/tømmes i vasken – det forurenses med risiko for mikrober (biofilm) i sluk og rør.
- Tøm en kork Klorin i vask, sluk og toalett en gang i uken – la det stå gjennom natten.

### 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. Inntørket organisk materiale reduserer effekten av desinfeksjon.

Personer med CF og PCD 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.

### Desinfisering og sterilisering

*Desinfeksjon* er fullstendig fjerning av de fleste mikroorganismer i eller på et instrument/utstyr.

*Sterilisering* dreper alle mikroorganismer og bakteriesporer.

### Ved bruk av flergangs forstøverbeger

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

1. Skulle og vaske
2. Desinfisere/koke (sterilisering)
3. Lufttørke

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

Ad 2: Internasjonale anbefalinger viser til at høy temperatur (koking/damp) er viktig for bakteriedrap på inhalasjonsutstyr.

### Anbefalt desinfisering på rengjort utstyr:

- Kokes i kasserolle i fem minutter
- Dampsterilisator (elektrisk eller for microbølgeovn)
- Microbølgeovn i fem minutter med steriliseringsposer

### Ikke anbefalt lenger

Tidligere har man lagt brukt behandlingsutstyr ned i desinfiserende væsker, men dette har risiko for uhell og helseskader ved håndtering. Oppvaskmaskiner har for lav temperatur for bakteriedrap, og bør ikke brukes for desinfisering av behandlingsutstyr.

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. Slinger 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

## Beskyttende smittevern ved CF og PCD - faktaark fra Norsk forening for cystisk fibrose-fagråd

### Oppbevaring før/etter bruk

Rengjort inhalasjonsutstyr som forstøverbeger og munnstykke/maske skal oppbevares:

- Rent og tørt (legges i i tørkepapir/ bomullshåndklede)
- 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 eller PCD 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.
- PC, nettbrett og lignende

Personer med CF eller PCD 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
- Tyggegumm (sukkerfri) stimulerer munnfloraen

### Når flere personer med CF bor sammen

Personer med CF eller PCD 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 eller PCD. Spesielt skal man unngå utstyr som har vært i kontakt med andres slimhinner, oppspytt, neseseekret etc.

Når en person hoster eller nyser, kan mikrober fra vedkommendes luftveier spres opptil 2 meter.

### Inhalasjon i separate rom

For 2 personer med CF eller PCD 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.

## Beskyttende smittevern ved CF og PCD - faktaark fra Norsk forening for cystisk fibrose-fagråd

De vanligste årsakene til matforgiftning er: Utilstrekkelig oppvarming, sen nedkjøling, lagring ved 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 mikroberne 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 og PCD.

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.

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

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

### Informer din skole og arbeidsplass

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

Du kan diskutere dette med ditt diagnose-team for informasjon om rettigheter og tilrettelegging. Du kan også rådføre deg med andre personer med CF eller PCD om hvilke erfaringer de har gjort seg. Se NCFE 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 eller PCD

Er det flere personer med CF eller PCD 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); BEAT-PCD: [www.fhi.no](http://www.fhi.no)