



## NORSK FORENING FOR CYSTISK FIBROSE NORWEGIAN CYSTIC FIBROSIS ASSOCIATION

### God hygiene for godt smittevern ved cystisk fibrose og primær ciliær dyskinesi – vårt ansvar

*Ellen Julie Hunstad og Bjørn Skrede, NFCF fagråd - januar 2025*

Betydningen av smittevern ved cystisk fibrose (CF) er internasjonalt godt dokumentert, og dette har medført bedret helse og økt overlevelse for personer med sykdommen. Det er nå internasjonal enighet om at de samme anbefalinger for smittevern og rutiner for hygiene også skal gjelde for personer med primær ciliær dyskinesi (PCD).

Viktigst i anbefalingene er de daglige rutiner innen hygiene for å redusere risiko for individuell smitte/resmitte, og direkte/indirekte kryssmitte mellom personer med CF – gjeldende for sykehus, hjem og sosiale arenaer.

Ved sosiale arrangementer innendørs og utendørs med deltakere som har CF eller PCD kreves det at alle personer med CF og PCD leverer ekspektorat/larynxaspirat til mikrobiologisk dyrkning. Prøvesvaret har betydning for om deltakelse på arrangementet kan godkjennes.

#### 1) Tilrettelegging av sosiale arenaer hvor flere personer med CF og PCD deltar krever:

- Innendørs arrangement (kurs, møter)
  - **Lokalene må ha plass til dobbelt så mange som deltar (eks. 20 personer = rom til 40 personer) for å holde god avstand og unngå nærkontakt**
  - Bruk av desinfeksjon for hender og overflater (bord m.m.)
  - Beskyttende hånd- og hostehygiene må gjennomføres
- Utendørs arrangement
  - Bruk aktiviteter som ikke krever nærkontakt
  - Beskyttende hånd- og hostehygiene må gjennomføres
  - Bruk av desinfeksjon for hender og felles utstyr (treningsutstyr, leker)
- Badeanlegg/svømmebasseng
  - Frarådes ved NFCF kurs og møter

#### 2) Hvordan omgås andre med CF eller PCD når man er på kurs/møter – grunnleggende smittevern:

- **Utfør god respirasjons-/hostehygiene**
  - Dekk alltid munnen når du hoster og nyser. Du kan gjerne bruke éngangs-servietter eller lignende for å dekke munnen. Serviettene må legges i éngangs-pose, knyttes igjen og kastes i søppelkasse.
  - Eller host i albuen – hostekroken.
  - Ikke spytt i vasken eller i toalettet - og helst ikke i naturen.
  - Inhalasjonsutstyr er personlig og skal ikke deles. Forstøverbeger og munnstykke rengjøres etter hver behandling.
- **Utfør god håndhygiene**
  - Vask hendene flere ganger daglig - før måltid, når man hoster i håndflaten, etter toalettbesøk og ellers ved behov.
  - Ha med desinfiserende håndgel/håndspray/våtservietter til eget bruk.
  - Unngå å håndhilse. Bruk alternative gester - eller bare la håndhilsingen være!
- **Utfør god mathygiene**
  - Matservering – unngå at maten blir forurenset ved direkte/indirekte håndtering
  - Ikke del gjenstander som kopper, flasker, glass, bestikk, etc.



## NORSK FORENING FOR CYSTISK FIBROSE NORWEGIAN CYSTIC FIBROSIS ASSOCIATION

- **Hold minst en meters avstand - unngå fysisk kontakt som å klemme, kysse, etc.**
- Ikke del rom med andre med CF eller PCD (bortsett fra søsken).
- Når du skal dusje - la vannet renne i 2-3 minutter (for å "fortynne" bakterier i dusj-hodet).
- Tenk hygiene - når alle gjør dette blir det verken sært eller spesielt.

### 3) For å kunne delta på arrangementer hvor flere med CF og PCD er samlet kreves:

- Ekspektorat til mikrobiologisk dyrkning (9 ukers prøven og 3 ukers prøven)
  - **Alle med CF og PCD må sende/levere inn ekspektoratprøve/larynxaspirat til før arrangementet – to prøver:**
    - **9 uker før arrangementet - prøve for langtidsdyrkning av mykobakterier + alminnelig dyrkning**
    - **3 uker før arrangementet - prøve for alminnelig dyrkning**
  - **Kopi av prøvesvar sendes elektronisk fra pasientens lege til fagrådslege i gjeldende helseregion for vurdering av prøvesvar.**
  - **Prøvesvaret har betydning for deltagelse på sosiale arrangementer.**
- Hånd- og hostehygiene
  - **Et personlig ansvar med etterlevelse av egen hånd- og hostehygiene for å redusere risiko for overføring av smitte mellom personer med CF eller PCD.**
    1. Håndvask fjerner bakterier
    2. Hånddesinfeksjon dreper bakterier
  - Dekke munnen ved hoste hindrer dråpesmitte

### 4) Kan ikke delta på slike kurs og møter:

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

### Fagrådet og helseregion:

- Helse Nord/Midt:
  - Overlege Ketil Mevold, Barneavdelingen, Nordlandssykehuset, Bodø
  - Sykepleier Merete Austnes, Lungeavdelingen, Ålesund sykehus
- Helse Sørøst:
  - Overlege Bjørn Skrede, Lungeavdelingen, Ullevål sykehus-OUS, Oslo
  - Sykepleierspesialist Ellen Julie Hunstad, Norsk senter for cystisk fibrose, OUS, Oslo
  - Spesialfysioterapeut Tonje Klætte, Lungeavdelingen, Ullevål sykehus-OUS, Oslo
- Helse Vest: Overlege Heidi Grundt, Lungeavdelingen, Sykehuset Stavanger, Stavanger
- Helse Vest: Overlege Atle R Riise, Lungeavdelingen, Haukeland universitetssykehus, Bergen

### Referanser:

- CF Trust UK: [Crossinfection policy Aug 2017.pdf](#)
- CFF US: [How Can You Reduce the Risk of Cross-infection? | Cystic Fibrosis Foundation](#)
- PCD Support UK: [Infection Control](#)