

Ohjeet ristiin infektoitumista vastaan kystistä fibroosia sairastaville

Euroopan potilasjärjestöjen, erityisesti pohjoismaiden linjan mukaisesti, Suomen CF-yhdistyksen lähitapaamisiin voivat osallistua kystistä fibroosia sairastavat aikuiset (18 vuotta täyttäneet), joilla EI OLE seuraavia bakteereita: *Pseudomonas aeruginosa* kroonisena (ajalta 12 kk ennen tapaamista); seuraavat resistentit bakteerit: *Burkholderia*-kompleksin kanta, *Mycobacterium abscessus*, *MRSA* tai *Achromobacter xylosoxidans*. Huomioithan, että ysköksistä on tehty sekä mykobakteeri- että bakteeriviljelyt. Mykobakteerien viljely kestää 8 viikkoa. Osallistujan yskösviljelyiden tulee olla puhtaat edellä mainituista taudinaiheuttajista. Ohjeista voidaan poiketa, jos vain yksi CF-sairastava osallistuu paikalla tai samassa taloudessa asuvien osalta.

Ristiin infektoitumisen luonne, epätarkat mikrobiviljelyt, keuhkoissa oleva mikrobikasvu satunnaisella hetkellä ja muut tekijät aiheuttavat kuitenkin sen, että hankalimmistakin bakteereista täysin vapaata kokoontumista **ei koskaan** voida täysin taata. Kontakti muiden CF-ihmisten (people with CF) kanssa saattaa sisältää tartuntariskin. Tiedetyt bakteerit kuten *Pseudomonas aeruginosa* voivat tarttua CF-ihmisestä toiseen. Infektoituminen näillä bakteereilla voi aina johtaa keuhkofunktion huononemiseen. Siksi neuvomme teitä keskustelemaan hoitavan lääkärinne kanssa tartuntariskistä ennen tapahtumaan tuloa.

Hygieniaohteet CF-tapahtumissa

Jotta voitaisiin rajoittaa tartuntariskiä, on aina tärkeää noudattaa tiettyjä hygieniaohteita osallistuttaessa tapahtumiin, joissa saattaa olla paikalla muitakin CF-ihmisiä. Ole hyvä ja lue ohjeet huolellisesti ennen tapahtumaa. Tieteellistä aineistoa ei ole kaikkien näiden ohjeiden tueksi.

1. Emme kätele, halaa tai suutele.
2. Pidäthän vähintään noin kahden metrin etäisyyden toiseen CF-ihmiseen välttääksesi suoran bakteerien leviämisen.
3. Yski ja aivasta kyynärtaipeeseen ja/tai kertakäyttönenäliinaan.
4. Noudata tarkkaa käsihygieniaa. Pese ja kuivaa kätesi säännöllisesti, ja/tai käytä käsidesiä.
5. Käytä saippua-annostelijaa eikä palasaippuaa. Suosi käsipaperia käsiensuihkeiden sijaan. Varmista aina, että kätesi ovat mahdollisimman kuivat. Aina kun on mahdollista, käytä omaa kylpyhuonetta/vessaa.
6. Käytä paperinenäliinoja ysköksiin ja heitä ne välittömästi sekajätteen (mieluiten suljettuun) roska-astiaan, ei WC-pönttöön.
7. Älä käytä muiden kanssa samoja ruokailuvälineitä, juomapulloja tai -tölkkejä. Vältä dippiruokia buffetissa.
8. Kasvomaskit vähentävät riskiä. Niitä pitäisi vaihtaa säännöllisesti.
9. Lavuaarin tai suihkun käyttö: Valuta vettä 2-3 minuuttia, jotta senhetkinen bakteeripitoisuus laimenee.
10. Kuljeta käsidesigeeliä aina mukana ja käytä sitä säännöllisin välein.

Huolellinen hygienian noudattaminen auttaa osaltaan estämään keuhkojen bakteeri-infektioiden leviämistä. Se **laskee** ristiin infektoitumisen riskiä CF-ihmisten välillä, mutta **ei voi koskaan sulkea** sitä täysin pois.

Nämä ohjeet ovat suosituksia. Kiitos, että noudatat niitä. Jokainen meistä kantaa vastuunsa tässä asiassa. Teemme parhaamme, jotta näitä ohjeita olisi helppo noudattaa tapahtuman aikana.