

Bakterier og svampe i omgivelserne

Råd og vejledning for personer med cystisk fibrose

CF centrene på Rigshospitalet og Aarhus Universitetshospital, 2017

Hvorfor disse råd?

Børn og voksne med cystisk fibrose har risiko for at få infektion i lungerne med forskellige bakterier og svampe, som findes naturligt i omgivelserne. Da bakterier og svampe findes mange steder både i jord, vand og planter vil man aldrig kunne sige at "jeg fik bakterien fordi jeg gjorde..."

Der er dog steder og sammenhænge hvor disse bakterier og svampe findes lidt hyppigere end andre og man vil måske kunne nedsætte en i forvejen relativt lille risiko ved at følge nedenstående råd.

Det er dog vigtigt at understrege at man ikke, ved at følge rådene, helt kan undgå at blive inficeret af bakterierne eller svampene. Det er ikke kun det at blive udsat for bakterierne og svampene men også mængden og hvor modtagelig man er, der bestemmer om man bliver inficeret.

Forholdsreglerne er udarbejdet i samarbejde mellem de to CF centre i Danmark, og bygger på de videnskabelige undersøgelser der er lavet, retningslinjer for patienter i andre lande (bl.a. USA) samt et ønske om at få fælles danske retningslinjer for at undgå usikkerhed.

Vandhanevand og brusere

Bakterier kan i nogle tilfælde samle sig i filtre og kalk, men skylles meget hurtigt ud.

- *Vand som drikkes eller bruges til skyl af grøntsager: Løbe til koldt –ca 1 min*
- *Vand som skal koges - ingen restriktioner*
- *Bruser/karbad: lad løbe til det er varmt før man går i – ca 1 min*
- *Brusehoveder og vandhane afkalkes jævnlige afhængig af vandets kalkindhold (max x 1 per måned ved hårdt vand, sjældnere ved blødt).*
- *Vand i kander kan anvendes i 24 timer*

Flaskevand og drikkedunke

Vand i dunke og flasker kan indeholde bakterier fra personens egen mund eller fra en ikke rengjort flaske

- *Flaskevand kan anvendes 24 timer*

- *Drikkedunke skoldes eller alternativt renses tuden med flaskerenser og vaskes i hånden eller i maskine én gang dagligt*

Fødevarer

Grøntsager kan indeholde jordbakterier og enkelte "CF bakterier" kan fremkalde råd.

- *Rådne grøntsager kasseres helt*
- *Alle grøntsager skylles grundigt i vand*

Svømmehaller, badning og stillestående vand

Danske svømmehaller er under tæt hygiejnekontrol. I udlandet kan man forespørge om kontrolforhold.

- *Svømmehaller, badelande, og babybassiner kan anvendes*
- *Saltvand, rindende åer/floder og varme kilder kan anvendes*
- *Spa-bade og dampbade frarådes p.g.a. høj temperatur. Sauna er ok.*
- *Søer, mergelgrave o. lign. frarådes*
- *Havebassiner samt legetøj som kan opsamle vand kan anvendes hvis de tømmes dagligt og får lov at tørre*

Håndsæbe og badedyr

- *Flydende sæbe eller sæbe på magnet/snor anbefales*
- *Badedyr uden hul i som kan tørre helt mellem brug anbefales*

Jord og byggestøv

Jord indeholder bakterier, og byggestøv relativt store mængder skimmelsvampe.

- *Almindelig håndhygiejne efter arbejde/leg i have, jord eller sandkasse*
- *Erhverv indenfor landbrug frarådes p.g.a. langtidseksponering for støv og jord*
- *Ved renovering i bolig bør personen med CF ikke opholde sig der under nedrivning.*

Husdyr, kæledyr og stalde

- *Almindelig håndhygiejne efter omgang med dyr af alle slags*
- *Almindelig håndhygiejne ved skift af strøelse, kattebakker, vand i akvarier etc*
- *Husdyr er ok, men undgå mugning og spredning af strøelse samt længere ophold i tætte, støvede stalde*
- *Undgå helt ophold i svinestalde (risiko for MRSA)*

Gran og juletræer

Frisk gran og juletræer indeholder en lille mængde skimmelsvamp. Disse opformeres mens træet nedbrydes, men med almindelig omgang med gran er mængden meget lille og udgør ikke nogen risiko for infektion

- *Juletræer og pyntegrøn er ok (dette gælder også lungetransplanterede personer)*

For personer med kendt allergi kan risikoen for reaktion forebygges ved

- *Køb så frisk et juletræ som muligt (fæld selv?) Stil det i vand til det skal pyntes, evt juletræs fod med vand.*
- *Sæt træet ud når julen er slut.*
- *Ved svær allergi kan juletræet evt skylles med haveslangen inden det sættes ind*

Diverse hyppige spørgsmål

*Nedenstående emner diskuteres ofte, men der er **ikke** kendt risiko for CF lungeinfektion ved dem:*

- *Slush-ice og isterninger*
- *Forstøvet vand (incl grøntsags-afdelinger, forlystelser, vandlande og Randers regnskov)*
- *Airconditioning (huse, biler og fly)*
- *Græsslåning*
- *Leg i skov incl. våde blade*
- *Hoppe i vandpytter*