

8 NAČINOV ZA LJUDI S CF,



DA SE UBRANIJO MIKROBOV
V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

Mikrobi so povsod, lahko pa storite marsikaj, da zmanjšate tveganje za obolenje. Nasveti v nadaljevanju so namenjeni ozaveščanju, da boste zase znali sprejemati najboljše odločitve. Ta priporočila temeljijo na Smernicah za preprečevanje in nadzor okužb pri cistični fibrozi (CF), ki jih je izdala fundacija Cystic Fibrosis Foundation. Primarni cilj smernic je pomagati ljudem s CF, da ohranijo in zaščitijo svoje zdravje.

➔ 1. Ohranjajte varno razdaljo 2 metrov

Mikrobi se lahko razpršijo do 2 metrov daleč s kapljicami, ki se sproščajo v zrak, kadar kašljate ali kihate. Skušajte ohranjati razdaljo vsaj 2 metrov od drugih s CF ali kogar koli drugega, ki ima prehlad, gripo ali okužbo v vseh okoljih tako izven in še zlasti znotraj prostorov, kot sta šola, delovno mesto ali zdravstvena ustanova. Ljudje s CF, ki ne živijo skupaj, naj se izogibajo aktivnostim, pri katerih bi prišlo do tesnega stika z drugimi osebami s CF ali s komer koli, ki je bolan. Izogibati se je treba naslednjim aktivnostim:

- rokovanju, objemanju ali poljubljanju
- vožnji v istem avtomobilu
- bivanju v isti hotelski sobi
- obiskovanju istih vadb v fitnessu.

➔ 2. Umivajte si roke



Mikrobe lahko dobite in jih širite naprej, ko se dotaknete nečesa, kjer so mikrobi že prisotni, kot sta kljuka ali ograja, in se potem dotaknete svojih oči, nosu ali ust. Umijte si roke z milom in vodo ali jih očistite z gelom za roke na osnovi alkohola. Tudi člane svoje družine in prijatelje spodbujajte, naj imajo čiste roke.

Vsakdo bi si moral umiti ali očistiti roke:

Pred

- rokovanjem s hrano
- hranjenjem in pitjem
- začetkom terapije za CF

Po

- kašljanju ali kihanju
- uporabi stranišča
- dotikanju predmetov, ki si jih deli z drugimi, kot so svinčniki ali kljuke
- dotikanju hišnih ljubljencev ali čiščenju za njimi
- koncu terapije za CF

➔ 3. Pokrijte svoj kašelj



Mikrobe lahko širite na druge, kadar kašljate ali kihate. Mikrobi lahko ostanejo v zraku na drobnih kapljicah, ki jih zlahka vdihnemo. Ostanejo lahko tudi na površinah še dolgo po tem, ko ste kašljali ali kihali nanje ali v njihovi bližini. Kadar kašljate ali kihate, uporabite robček. Robček takoj zavržite, potem si umijte roke z milom in vodo ali si jih očistite z gelom za roke na osnovi alkohola. Če nimate robčka, kašljajte ali kihajte v pregib komolca. Če kašljate ali kihate v roke, si jih takoj zatem umijte.

➔ 4. Očistite in razkužite svoj inhalator in pripomočke za respiratorno fizioterapijo

Pomembno je, da vedno očistite in razkužite svoj inhalator, saj lahko skozi inhalator vdihnete mikrobov in tvegate okužbo pljuč. Ljudje s CF bi morali imeti svoj lasten inhalator in izvajati respiratorno terapijo v ločenih sobah, da bi preprečili širjenje mikrobov.

Kadar uporabljate inhalator za večkratno uporabo:

Po vsaki uporabi očistite in razkužite svoj inhalator, pri tem sledite navodilom za čiščenje inhalatorja, ki ste jih prejeli v vašem CF centru.

Kadar uporabljate inhalator Altera, eRapid ali drugačno tehnologijo eFlow:

Upoštevajte navodila o pravočasni zamenjavi glave Altera in membrane mesh pri inhalatorju eFlow. Po vsaki uporabi očistite in razkužite svoj inhalator, pri tem sledite navodilom vašega CF centra.

➔ 5. Ne delite osebnih predmetov



Mikrobi lahko več ur ostanejo na površinah skupnih predmetov, kot so slamice in pribor. Kadar se dotaknete nečesa, kjer so mikrobi že prisotni, lahko dobite te mikrobe in jih širite. Ne delite predmetov, ki lahko pridejo v stik s slino ali drugimi telesnimi tekočinami. To je še zlasti pomembno za respiratorno opremo, kot so inhalator in naprave za čiščenje dihalnih poti. Ljudje s CF morajo imeti svoj lasten inhalator in naprave za čiščenje dihalnih poti.

➔ 6. Izogibajte se pogostemu stiku s prahom in umazanijo

Nekateri mikrobi se lahko skrivajo v prsti in se lahko prenesejo v delce prahu in umazanije. Te mikrobe lahko dobite, če jih vdihnete ali jih prenesete z dotikanjem svojih oči, nosu in ust, ne da bi si prej umili roke. Obvarujte se teh mikrobov, tako da omejite svoj čas, ki ga porabite za te aktivnosti, pri katerih bi bili v pogostem stiku s prahom in umazanijo, kot so:

- vrtnarjenje ali košnja trave
- zadrževanje v okolici gradbišč ali pri obnavljanju doma.

➔ 7. V vaši šoli ali na vašem delovnem mestu naj bodo seznanjeni

Ali boste svojo šolo ali delodajalca seznanili s tem, da imate CF, je osebna odločitev. Te informacije vam ni treba razkriti, vendar pa prošnja za pomoč v šoli ali na delu lahko močno olajša, da imate na primer varno razdaljo 2 metrov in da zmanjšate stik z drugimi ljudmi s CF.

Če obiskujete šolo ali hodite na delo v isto poslopje z drugo osebo s CF, podučite upravnike šole ali svojega delodajalca o CF in se z njimi dogovorite za načine, kako bi zmanjšali nevarnost okužbe in širjenja mikrobov. Če zmanjšamo to tveganje med ljudmi s CF in tudi z drugimi dijaki, študenti in osebjem, bomo vsi ostali zdravi.

➔ **8. Cepite se**



S cepljenjem pomagata svojemu telesu, da se zaščiti pred mikrobi, kot je virus gripe, ki je še posebej nevarna za ljudi s CF.

Pomagajte svojemu telesu, da se ubrani proti mikrobom, tako da se redno cepite. Spodbujajte tudi člane svoje družine in prijatelje, da se cepijo, da bi tako zmanjšali nevarnost širjenja mikrobov. Glede seznama razpoložljivih cepljenj in terminov se dogovorite s svojim zdravstvenim osebjem pri naslednjem obisku na kliniki.

Obiščete lahko tudi spletno stran
Nacionalnega inštituta za javno zdravje:

