



ΟΔΗΓΙΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ 2014 για Άτομα με Κυστική ίνωση (ΚΙ) όταν παρακολουθούν εκδηλώσεις σχετικές με την ΚΙ

Η επαφή με άλλα άτομα με ΚΙ μπορεί να κρύβει κινδύνους διαμόλυνσης. Μερικά βακτήρια όπως η αερογενής ψευδομονάδα μπορεί να μεταφερθεί από τον ένα ασθενή στον άλλο. Η μόλυνση με αυτά τα βακτήρια μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της λειτουργικότητας των πνευμόνων. Ως εκ τούτου, στην περίπτωση παρακολούθησης εκδηλώσεων, όπου μπορεί να παρευρίσκονται και άλλα άτομα με ΚΙ είναι σημαντικό να τηρούνται συγκεκριμένες οδηγίες υγιεινής, προκειμένου να μειωθεί ο κίνδυνος διαμόλυνσης για τον εαυτό σας και τους άλλους ασθενείς με ΚΙ!

Οι ακόλουθες συστάσεις μπορούν να βοηθήσουν στον περιορισμό της διαμόλυνσης για τον εαυτό σας και τους άλλους συμμετέχοντες με ΚΙ.

- Διατηρείτε μία απόσταση (οι νέες οδηγίες συνιστούν 2 m), προκειμένου να μειωθεί η άμεση μετάδοση των βακτηρίων σε άλλους ασθενείς με ΚΙ.
- Η Ευρωπαϊκή Οργάνωση για την ΚΙ (CFE) θα παρέχει ένα μικρό αυτοκόλλητο στα άτομα με ΚΙ, προκειμένου να το βάλουν στο σήμα που θα φέρουν, έτσι ώστε τα άτομα με ΚΙ να διατηρούν απόσταση, όταν παρακολουθούν το ίδιο συνέδριο. Χρησιμοποιήστε το για τη δική σας ασφάλεια και την ασφάλεια των υπόλοιπων ατόμων.
- Μην ανταλλάσσετε χειραψίες και/οι φιλιά με οποιοδήποτε από τους συμμετέχοντες (εναλλακτικά ένας φιλικός χαιρετισμός μπορεί να είναι ένα απλό άγγιγμα του χεριού ή του ώμου).
- Πάντα καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας με χαρτομάντιλα, που θα πετάτε όταν βήχετε ή φταρνίζεστε.
- Χρησιμοποιήστε χαρτομάντιλα για τα πτύελα, τα οποία θα πετάτε αμέσως μετά τη χρήση τους σε (προτιμότερα κλειστό) κάδο (όχι στην τουαλέτα).
- Πλένετε τακτικά και στεγνώνετε τα χέρια σας με προσοχή ή χρησιμοποιήστε αντιβακτηριακή γέλη, ειδικότερα αφού χρησιμοποιήσετε τα χέρια σας για να καλύψετε το στόμα σας κατά το βήχα, ή αφού χρησιμοποιήσετε το μπάνιο ή την τουαλέτα. Χρησιμοποιήστε υγρό σαπούνι και όχι πλάκα σαπουνιού πολλών χρήσεων, καθώς και χαρτομάντιλα μίας χρήσης ή φέρετε τα δικά σας από το σπίτι.
- Είναι προτιμότερο να χρησιμοποιείτε το δικό σας προσωπικό χώρο υγιεινής.
- Κουβαλάτε αντιμικροβιακή γέλη χεριών μαζί σας συνέχεια και χρησιμοποιείτε την τακτικά, προκειμένου να αυξήσετε το επίπεδο προστασίας.
- Αποφεύγετε να αγγίζετε αντικείμενα, τα οποία αγγίζουν πολλοί άνθρωποι (όπως πόρτες, κιγκλιδώματα κτλ.)
- Αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε φαγητό από κοινού, όπως κοινά μπωλ με πατατάκια, ξηρούς καρπούς ή σάλτσες σε χώρους εστιατορίων. Μην μοιράζεστε, μαχαιροπήρουνα, φλιτζάνια, ποτά κτλ. με άλλους.
- Μην μοιράζεστε το ίδιο δωμάτιο με άτομο με ΚΙ.
- Αποφεύγετε να ταξιδεύετε μαζί σε μέσα μαζικής μεταφοράς (όπως λεωφορείο, αυτοκίνητο, αεροπλάνο κτλ.)
- Κάντε τη θεραπεία σας στο δωμάτιό σας.
- Οι μάσκες μπορούν να περιορίσουν περισσότερο τον κίνδυνο μετάδοσης μικροβίων αλλά θα πρέπει να αντικαθίστανται τακτικά.

Άτομα με ΚΙ, που έχουν θετική καλλιέργεια για Burkholderia ceracia, σταφυλόκοκκο ανθεκτικό στη μεθυκυλλίνη (MRSA) και άλλα υπερανθεκτικά βακτήρια ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ να παρακολουθήσουν τις εκδηλώσεις της CFE.

Αυτές οι οδηγίες είναι συστάσεις, που είναι σημαντικές για τον περιορισμό της μόλυνσης τόσο για τον εαυτό σας, όσο και για τα υπόλοιπα άτομα με ΚΙ. Ελπίζουμε ότι όλοι αναλαμβάνουν την προσωπική τους ευθύνη πάνω σε αυτό το θέμα. Οι διοργανωτές κάνουν ότι καλύτερο μπορούν για να στηρίξουν τις προσπάθειές σας να ακολουθήσετε αυτές τις οδηγίες υγιεινής κατά τη διάρκεια εκδηλώσεων καθώς και τον περιορισμό του κινδύνου της διαμόλυνσης αλλά αυτός ο κίνδυνος δεν μπορεί να εξαλειφτεί τελείως. Σας συνιστούμε να συζητήσετε με τη δική σας ομάδα κυστικής σχετικά

με τους πιθανούς κινδύνους για εσάς και τα υπόλοιπα άτομα με ΚΙ όπως και τις οδηγίες για τον περιορισμό των κινδύνων.

Ακολουθώντας τις οδηγίες και τα μέτρα υγιεινής θα περιοριστούν οι κίνδυνοι διαμόλυνσης αλλά ποτέ δεν θα μπορεί να εξαλειφτεί ολότελα η μεταφορά των βακτηρίων! Ο πιθανός κίνδυνος διαμόλυνσης, όταν συναντώνται άτομα με ΚΙ δεν μπορεί ποτέ να αποτραπεί τελείως ή να εξαλειφτεί.

Παρακαλούμε διαβάστε το κείμενο 'ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΑΠΟΤΡΟΠΗΣ ΔΙΑΜΟΛΥΝΣΗΣ ΣΕ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΥΣΤΙΚΗ ΙΝΩΣΗ 2014, προτού δηλώσετε συμμετοχή στο συνέδριο.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΙ

Δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος διαμόλυνσης για άτομα χωρίς ΚΙ, όταν συναντούν άτομα με ΚΙ. Αλλά προσέξτε, ότι ο καθένας μπορεί να μεταφέρει μεταδοτικά βακτήρια και ιούς που δημιουργούν λοιμώξεις. Και καθώς γνωρίζετε, οι αναπνευστικές λοιμώξεις μπορούν να επιφέρουν σημαντικό κίνδυνο στα άτομα με ΚΙ.

Ως εκ τούτου, θα θέλαμε να συστήσουμε σε όλους τους συμμετέχοντες να:

- Αποφεύγετε να δίνουν χειραψίες και να χρησιμοποιούν άλλους τρόπους χαιρετισμού σε κάθε συνέδριο της CFE.
- Αν έχετε κρυολογήσει ή έχετε κάποια άλλη λοίμωξη, σας παρακαλούμε μην παρακολουθείτε συνέδρια και διατηρείστε μία απόσταση από τον υπόλοιπο κόσμο.

Οι προαναφερόμενες οδηγίες υγιεινής, που αφορούν στο βήχα και την καθαριότητα των χεριών είναι χρήσιμα μέτρα για τον περιορισμό της μετάδοσης λοιμώξεων για τον καθένα!

CF Europe 2014 - www.cf-europe.eu