

Fermare la diffusione dei germi

Vivere con la fibrosi cistica (FC) o crescere un figlio con la FC può essere molto impegnativo nella vita di tutti i giorni. Le medicine e le terapie occupano molto tempo ma aiutano voi o i vostri figli a stare bene.

Ci sono anche altre semplici cose che le persone con FC possono fare, allo scopo di ridurre il rischio di acquisire dei **germi** (**batteri** o **virus**) che causano infezioni. Questo opuscolo elenca dei modi in cui le persone con FC possono fermare la diffusione di germi, allo scopo di mantenersi nelle migliori condizioni di salute. Come per ogni altra informazione sanitaria, è importante che parliate con lo staff del vostro Centro FC per decidere cosa è meglio per voi o per vostro figlio.

E' importante avere sempre le mani pulite !

Uno dei modi più efficaci per prevenire l'acquisizione e la



diffusione dei germi è la **pulizia delle mani** (o l'**igiene delle mani**). Pulitevi le mani spesso (vedere riquadro) e dopo aver toccato qualunque cosa che sia venuta in contatto con le **mucose**, l'**espettorato** o le **secrezioni**. Ci sono due modi di pulirsi le mani: un modo consiste nel lavarle con acqua e sapone. I saponi **antibatterici** sono i migliori per questo scopo. L'altro modo consiste nell'usare un **gel per mani** a base di alcol. Questi gel sono spesso chiamati **lozioni antisettiche per mani** o **igienizzanti per mani**. Possono essere anche più efficaci di acqua e sapone nell'eliminare i germi. Per decidere quale dei due sistemi usare, seguite questa regola: Se sulle mani c'è sporco visibile, lavatele con acqua e sapone, in caso contrario usate il gel per mani. Può essere una buona idea portare sempre con sé un flaconcino di gel per mani da usare prima di mangiare e dopo aver tossito, aver starnutito, aver dato la mano a qualcuno e dopo essersi soffiati il naso.



Quando pulirsi le mani

- dopo aver tossito o starnutito
- dopo essersi soffiati il naso
- dopo essere andati in bagno
- prima e dopo l' aerosol e la fisioterapia
- prima di prendere le medicine
- se le mani sono sporche in modo visibile, usare acqua e sapone

Pulizia delle apparecchiature respiratorie

I germi possono trovarsi sulle apparecchiature respiratorie e causare infezioni polmonari. Pulite e disinfettate ogni apparecchiatura che viene usata per l'aerosol o la fisioterapia respiratoria, tenendo conto delle istruzioni del produttore. E' fondamentale pulire e **disinfettare** l'attrezzatura che è stata in contatto con le mucose, l'espettorato o il muco come, ad esempio, l'ampolla dell'aerosol (detta anche nebulizzatore) !

Per pulire e disinfettare il nebulizzatore, seguite queste indicazioni:

1) pulirsi le mani

2) pulire i componenti del nebulizzatore

I vari pezzi del nebulizzatore non possono essere disinfettati se non vengono prima puliti. Con un tovagliolo di carta o uno scottex lavate l'interno e l'esterno dei pezzi del nebulizzatore con sapone liquido per piatti ed acqua calda. State attenti a non danneggiare gli elementi. Gettate il pezzo di carta e sciacquate i pezzi del nebulizzatore con acqua. Pulite il nebulizzatore subito dopo l'uso per impedire che i residui di aerosol o di muco si seccino. Una volta seccati, infatti è difficile lavarli via. Potete anche pulire i componenti del nebulizzatore nella lavastoviglie, se è



Suggerimento salva-tempo

Bollire il nebulizzatore consente di disinfettare e sciacquare con una sola operazione. Leggete le istruzioni del nebulizzatore per vedere se può essere sottoposto a bollitura.

Le fasi per pulire e disinfettare il nebulizzatore

- 1 pulire le mani
- 2 pulire i pezzi del nebulizzatore
- 3 disinfettare i pezzi del nebulizzatore
- 4 sciacquare i pezzi del nebulizzatore
- 5 asciugare all'aria i pezzi del nebulizzatore

Le fasi del lavaggio delle mani

- 1 bagnare le mani con acqua tiepida;
- 2 applicare del sapone: il migliore è il sapone liquido antisettico;
- 3 strofinare bene le mani l'una con l'altra per insaponare;
- 4 frizionare bene le mani sul palmo e sul dorso, fino al polso e tra le dita. Pulite bene anche sotto le unghie. Questo può richiedere circa 15 secondi;
- 5 sciacquare con acqua corrente tiepida;
- 6 asciugate le mani con un asciugamani pulito. Le salviette monouso di carta sono la soluzione migliore;
- 7 chiudere il rubinetto utilizzando la salvietta di carta;

consentito dalle istruzioni d'uso del nebulizzatore.

3) disinfettare i componenti del nebulizzatore

NON USATE ACETO.

L'acido acetico non è abbastanza forte da eliminare i germi che possono essere presi dalle persone con FC. Invece, disinfettate il nebulizzatore (semprechè le istruzioni del costruttore lo consentano) in uno dei seguenti modi:

- bollire in acqua per 5 minuti;
- mettere in un contenitore con acqua nel forno a microonde per 5 minuti;
- lavare in lavastoviglie (con temperatura superiore a 70 gradi) per 30 minuti;
- immergere in una soluzione composta da 1 parte di varechina (o candeggina o ipoclorito di sodio) e 50 parti di acqua per 3 minuti;
- immergere in alcol etilico o isopropilico a 70-90% per 5 minuti;
- immergere in acqua ossigenata al 3% per 30 minuti;

Rivolgetevi al personale del Centro FC per avere consigli sul sistema migliore per voi.

Leggete le istruzioni del produttore per vedere quale di questi metodi è più adatto al vostro nebulizzatore. In ogni caso, non utilizzate un nebulizzatore che non possa essere disinfettato in uno dei modi sopra descritti.

4) Sciacquare i pezzi del nebulizzatore

Se disinfettate con la candeggina, l'alcool o l'acqua ossigenata, sciacquate con cura tutti i pezzi. Usate acqua **sterile** per il risciacquo finale. **NON USATE L'ACQUA DEL RUBINETTO, L'ACQUA DISTILLATA O L'ACQUA MINERALE.** Per ottenere dell'acqua sterile è sufficiente bollire dell'acqua per 5 minuti. Usate quest'acqua solo una volta e poi gettatela. Se disinfettate usando la bollitura non c'è bisogno di sciacquare.

5) Asciugare i pezzi del nebulizzatore

Dopo il risciacquo finale, fate sgocciolare i pezzi su una superficie pulita coperta da nuovi tovaglioli di carta. Sostituite i tovaglioli bagnati con altri asciutti ed asciugate all'aria tutti i pezzi. Ricordate che i germi crescono sui substrati umidi, perciò conservate il nebulizzatore asciugato in un sacchetto asciutto e pulito in un posto anch'esso asciutto e pulito.

Seguite le istruzioni del produttore riguardanti la manutenzione e la pulizia delle apparecchiature per aerosol e fisioterapia. Alcune apparecchiature respiratorie possono richiedere pulizia ma non la disinfezione. Questi articoli possono essere puliti spesso con sapone liquido ed acqua calda. Chiedete al fisioterapista o all'infermiere del vostro Centro FC quanto

Importante

Si può fare la terapia aerosol attraverso un dispositivo **PEP** solo se tale dispositivo può essere smontato, pulito, disinfettato ed asciugato come il nebulizzatore. Tipi di dispositivi PEP sono TheraPEP, Resistex ed Acapella. Consultate il fisioterapista del vostro Centro FC riguardo alla pulizia dei presidi per la fisioterapia respiratoria



Più persone con FC che vivono insieme...

- non devono condividere
 - i dispositivi per l'aerosol
 - i dispositivi per la fisioterapia
 - gli spazzolini da denti
 - le posate
 - tazze e bicchieri
- devono fare la fisioterapia in stanze diverse a diversi orari

spesso potete pulire il vostro equipaggiamento ed il metodo migliore per farlo. Non condividete con nessuno il nebulizzatore, i dispositivi PEP, i distanziatori (aerochamber) o qualsiasi oggetto che vada a contatto con le mucose, con l'espettorato o le secrezioni.

Se più persone con FC vivono insieme

Le persone con FC che vivono insieme possono scambiarsi gli stessi germi. Per ridurre la diffusione dei germi, esse dovrebbero limitare il contatto con le mucose, l'espettorato o le secrezioni l'uno dell'altro. Le persone con FC non devono condividere i dispositivi per la fisioterapia e l'aerosol, gli spazzolini da denti, le posate, i bicchieri e qualsiasi oggetto che venga a contatto con mucose, espettorato o secrezioni. Quando si tossisce, i germi possono diffondersi fino ad un metro di distanza (circa la lunghezza di un braccio). Eseguire la fisioterapia in momenti diversi ed in stanze diverse aiuta a ridurre la diffusione dei germi.

Le persone con FC che non vivono insieme dovrebbero anche evitare attività che comportano diffusione di germi, come lo stringere la mano, abbracciarsi e baciarsi. Dovrebbero inoltre cercare di mantenere una distanza di almeno un metro l'uno dall'altro.

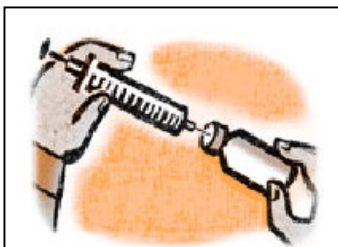
Le persone con FC dovrebbero pulirsi le mani spesso, specialmente dopo aver tossito, starnutito o soffiato il naso. Quando tossite, starnutite o espellete del catarro, usate un fazzoletto monouso e buttatelo via subito dopo nel cestino dei rifiuti. Poi pulitevi le mani !

Vaccinazioni

Tutti dovrebbero sottoporsi alle vaccinazioni. raccomandate dal CDC. I **vaccini** aiutano a prevenire alcune malattie. Le persone con FC hanno lo stesso rischio di prendere un'infezione virale della gente senza FC. Tuttavia, quando le persone con FC prendono un virus respiratorio possono ammalarsi più seriamente degli altri. L'influenza è una malattia virale che può causare polmoniti nelle persone con FC. Le epidemie di influenza di solito si verificano tra dicembre e marzo. Le persone con FC con più di sei mesi d'età devono sottoporsi a vaccinazione antinfluenzale tutti gli anni. Prendete un appuntamento al Centro FC in autunno per fare la vaccinazione o farla fare al vostro figlio o per avere indicazioni su dove farla. Anche i familiari, gli amici più stretti nonché i membri dello staff assistenziale dovrebbero sottoporsi regolarmente a vaccinazione per prevenire l'influenza ed altre infezioni. Se voi o il vostro bambino non siete stati vaccinati e siete a contatto con qualcuno con l'influenza,

Ricordate

Pulitevi le mani prima di toccare i farmaci e le attrezzature di cui siete dotati in modo da non portarci sopra dei germi. Anche il posto dove pulite e disinfettate il nebulizzatore e preparate l' aerosol deve essere sempre ben pulito.



Vaccinazioni raccomandate

- Difterite, Tetano, Pertosse (DPT)
- Haemophilus B (Hib)
- Epatite B
- Influenza
- Parotite, Morbillo, Rosolia (MMR)
- Pneumococco
- Poliomielite
- Varicella

contattate il vostro Centro FC per avere consigli su eventuali medicine da prendere per non prendere l'influenza a vostra volta.

Un altro germe che tutti possono prendere è il virus respiratorio sinciziale (RSV). Il RSV può far ammalare in modo anche serio i bambini piccoli e gli anziani. Esiste un farmaco per prevenire il RSV nei bambini ma non ci sono al momento linee guida sulla sua somministrazione ai bambini FC. Una buona igiene delle mani riduce per voi o per vostro figlio il rischio di acquisire il RSV e gli altri germi.

Germi nei luoghi pubblici

Esistono molti tipi differenti di germi intorno a noi. Avrete certamente sentito parlare dello ***Pseudomonas aeruginosa*** (*Pseudomonas*) e della ***Burkholderia cepacia complex*** (*Cepacia*). Lo *Pseudomonas* e la *Cepacia* sono due tipi di batterio che possono essere presi dalle persone con FC. Ci sono prove scientifiche che *B.cepacia* può essere passata da una persona con FC ad un'altra. E' quindi importante che le persone con FC tengano le mani sempre ben pulite, stiano ad almeno un metro di distanza da altre persone con FC e limitino i contatti con le mucose, l' espettorato e le secrezioni gli uni degli altri. L' igiene delle mani è il modo migliore per non prendere o trasmettere la gran parte dei germi (vedi riquadro nella prossima pagina). Ricordate: pulitevi le mani spesso e dopo aver

toccato cose che sono state in contatto con mucose, espettorato o secrezioni.

Scuola: le informazioni riguardanti lo stato di salute sono segrete, a meno che voi stessi non ne parliate o chiediate al vostro Centro FC di fornire ad altri informazioni sullo stato di salute vostro o di vostro figlio. Se vostro figlio ha la FC, considerate la possibilità di metterne a conoscenza il medico o l' infermiera della scuola frequentata. Consultatevi con i medici del vostro centro FC per decidere quali informazioni far conoscere alla scuola di vostro figlio. I medici del Centro FC possono parlare della FC con lo staff della scuola.

Potrebbe succedere che più di un bambino con FC frequenti la stessa scuola. Se possibile, non dovrebbero stare nella stessa classe. Per ridurre l' esposizione ai germi, dovrebbero stare ad almeno un metro l' uno dall' altro. Chiedete allo staff della scuola di programmare per loro le attività comuni (ad es. l' educazione fisica) ad orari differenti. Anche in questo caso, una buona igiene delle mani può aiutare a prevenire la diffusione di germi responsabili di infezioni.

Campi estivi e campeggi: Ci sono prove scientifiche che dei germi FC sono stati trasmessi tra persone con FC durante campi estivi organizzati appositamente per ragazzi con FC. I ragazzi con FC non devono quindi più partecipare a questo genere di iniziative. I rischi



Prevenire i germi nei luoghi pubblici

- pulitevi spesso le mani
- state ad almeno 1 metro da altre persone con FC quando tossite, starnutite e vi soffiare il naso usate dei fazzoletti monouso e gettateli via subito
- evitate terme, saune e idromassaggi
- non partecipate a campi estivi organizzati appositamente per persone con FC
- non state insieme ad altre persone con FC in luoghi chiusi o poco ventilati come stanze piccole, stanze d' albergo, automobili.

infatti sono maggiori dei benefici. Poichè è fondamentale fare attività fisica, farsi degli amici e creare dei sistemi di supporto sociale, le persone con FC devono essere incoraggiate a partecipare a campi estivi, campeggi, gruppi ed attività sportive, ma purchè non siano destinate appositamente alle persone con FC.

Terme, saune, idromassaggi:

Lo *Pseudomonas* è stato trovato nelle acque termali e nelle saune e negli idromassaggi a basso livello di clorazione. Le persone con FC devono evitare le acque termali, le saune e gli idromassaggi che non abbiano un livello di clorazione sufficiente ad uccidere lo *Pseudomonas*!

Lo *Pseudomonas* non è stato invece riscontrato nelle piscine con un adeguato livello di clorazione. Le autorità sanitarie locali sono in grado di dirvi quali livelli di cloro uccidono i germi e rispettano gli standard sanitari. Chiedete a chi si occupa della manutenzione della piscina quanto spesso viene controllato il livello del cloro nell' acqua e se la piscina ottempera agli standard previsti.

Giornate divulgative sulla FC

Non è mai stata riportata la trasmissione di germi tra persone con FC durante iniziative di divulgazione ed informazione sulla FC. Se avete dubbi o domande, rivolgetevi al vostro Centro FC. Anche in questo caso, l' igiene delle mani è il modo migliore per non prendere o diffondere germi (vedere riquadro). Pulitevi le mani dopo aver toccato oggetti che sono stati in contatto con mucose, espettorato o secrezioni!

La Cystic Fibrosis Foundation (CFF), sulla base delle prove scientifiche disponibili, ha stabilito che le persone FC che hanno *B. cepacia* non devono partecipare a congressi ed iniziative informative e divulgative sulla FC organizzate dalla CFF stessa

Sostegno ed aiuto per voi e le vostre famiglie

Il vostro Centro FC è un ottimo posto per chiedere e ricevere aiuto per affrontare le sfide della FC. E' importante convincersi dell' importanza che il seguire queste istruzioni ha per lo stato di salute delle persone con FC. Fate presenti i vostri dubbi e le vostre domande agli operatori del Centro FC. Alcuni Centri hanno associazioni o gruppi di pazienti che si offrono aiuto gli uni gli altri. Chiedete al Centro FC dove

potete trovare uno di questi gruppi di supporto. Se non ce ne sono, informatevi su come fare a costituirne uno.

Vivere con la FC o far crescere un figlio con la FC è una sfida quotidiana. Ma allo stesso modo della terapia e della fisioterapia quotidiane, che possono richiedere molto tempo, il conoscere e applicare queste linee guida per fermare la diffusione delle infezioni può aiutare ogni persona con FC a stare meglio. I benefici derivanti dai contatti stretti possono influire negativamente sul rischio di infezioni. Considerate queste linee guida come uno strumento per aiutare voi e la vostra famiglia a stare meglio. Ricordate che lo staff del centro FC è un' ottima risorsa per eventuali domande su come modificare le vostre abitudini domestiche e scolastiche allo scopo di ridurre il rischio di prendere o diffondere germi.

Glossario

Antibatterico: un agente che uccide i batteri o ne ferma la crescita

Antisettica, lozione per mani: una sostanza che, se messa sulle mani, uccide i germi

Batteri: un organismo microscopico che può causare infezioni. Gli antibiotici uccidono i batteri.

***Burkholderia cepacia* complex:** un gruppo di batteri che si può diffondere tra le persone con FC; può causare gravi infezioni polmonari.

Germi: organismi quali batteri e virus che possono causare infezioni

Espettorato: muco proveniente dai polmoni, secrezioni.

Gel per mani: una sostanza che contiene alcool per uccidere i germi

Igiene delle mani: Un termine generale per indicare la pulizia delle mani; comprende il lavaggio con acqua e sapone e l' uso di gel per mani a base di alcool

Igienizzante per mani: vedere *Gel per mani*

Mucose: Punti del corpo che producono muco; si trovano nel naso, nella bocca, nei polmoni, nell' esofago, nello stomaco e nell' intestino.

PEP - Pressione Espiratoria Positiva: una tecnica di fisioterapia respiratoria.

Pseudomonas aeruginosa: Batterio che si trova spesso nei polmoni delle persone con FC; è la causa di molte infezioni polmonari

Pulizia delle mani: comprende il lavaggio con acqua e sapone e l' uso di gel per mani a base di alcool

Secrezioni: muco proveniente dai polmoni o espettorato.

Sterilità: l' assenza completa di qualsiasi germe.

Vaccino: Un farmaco che conferisce immunità verso una malattia.

Virus: un organismo microscopico che può causare infezioni:

Risorse

Le informazioni contenute in questo opuscolo sono basate sulle *"Raccomandazioni per il controllo delle infezioni per i pazienti con fibrosi cistica: microbiologia, patogeni rilevanti e pratiche di controllo delle infezioni per prevenire la trasmissione da paziente a paziente"* di Lisa Saiman M.D., M.P.H., Jane Siegel, M.D. e altri partecipanti alla Consensus Conference della CFF sul Controllo delle infezioni. Questo documento è stato pubblicato come supplemento su *Infection Control and Hospital Epidemiology (ICHE)*, Maggio 2003, Volume 24, Numero 5 e come supplemento su *American Journal of Infection Control (AJIC)*, Maggio 2003, Volume 31, Numero 3.

I seguenti siti web contengono informazioni (in inglese) sulla prevenzione delle infezioni:

- Informazioni sulla pulizia delle mani per adulti e bambini:
www.cdc.gov/ncidod/op/handwashing.htm
www.microbe.org/washup/importance.asp
- Domande e risposte per chi pratica nuoto sui trattamenti di clorazione delle piscine.
www.cdc.gov/healthyswimming/faq/swimmers.htm
www.cdc.gov/healthyswimming/ph_chlorine.htm
- Gli adolescenti ed i germi
http://kidshealth.org/teen/your_body/health_basics/care_about_germs.html
- Per suggerimenti sulla pulizia delle mani, la Fondazione *Henry the Hand* è un modo divertente per incoraggiare i bambini a pulirsi le mani:
www.henrythehand.com
- Controllo delle infezioni
www.nlm.nih.gov/medlineplus/infectioncontrol.html
- Vaccinazioni
www.nlm.nih.gov/medlineplus/immunizationvaccination.html
- Cystic Fibrosis Foundation:
www.cff.org.

Traduzione autorizzata della pubblicazione "**Stopping the spread of Germs**" della Cystic Fibrosis Foundation, Bethesda Maryland, USA, www.cff.org. Settembre 2003.

*Translated with permission from the publication "**Stopping the spread of Germs**" of the Cystic Fibrosis Foundation, Bethesda Maryland, USA, www.cff.org. September 2003.*

Autori:

Charlotte Lemming, M.S.W., L.I.S.W.
Department of Social Work
The Children's Medical Center
Dayton, OH

Judy Marciel, R.N., M.S.N., C.P.N.P.
Pediatric Pulmonary Medicine
Vanderbilt Children's Hospital
Nashville, TN

Catherine O'Malley, R.R.T.
CF Respiratory Specialist
Children's Memorial Hospital
Chicago, IL

Leslie Hazle, M.S., R.N., C.P.N.
Director of Patient Resources
Cystic Fibrosis Foundation
Bethesda, MD

Traduzione Italiana:

Filippo W Festini, R.N., B.A., B.S.N., C.F.N.S.
Centro Regionale Toscano Fibrosi Cistica
Firenze