



Giardino / Piante / Campo giochi

- Non tenere piante nella stanza da letto
- Il recinto con la sabbia può essere usato se è asciutto
- Mettere i guanti per lavori in giardino, dopo lavare le mani
- Prima di usare il tubo dell'acqua in giardino → fare scorrere l'acqua per 10–20 secondi
- Evitare attività che possono provocare polvere → mettere una maschera



Consiglio di salute

- Il programma di vaccinazione deve essere scrupolosamente rispettato (pazienti e familiari) soprattutto influenza, pneumococchi e haemophilus influenza
- Evitare il fumo attivo e passivo



Misure d'igiene per persone con Fibrosi Cistica

In questo articolo vorremmo presentare una carrellata delle principali misure d'igiene applicabili alla vita di tutti i giorni per i pazienti affetti da FC. Per domande più specifiche informatevi nel vostro centro FC.

L'aerosolterapia è molto importante per il paziente FC. Il rispetto delle raccomandazioni di disinfezione del materiale permette di diminuire il rischio di contaminazione. Il team della fisioterapia dà istruzioni su come pulire i vari componenti del nebulizzatore.



Schweizerische Gesellschaft für Cystische Fibrose (CFCH)
Société Suisse pour la Mucoviscidose (CFCH)
Società Svizzera per la Fibrosi Cistica (CFCH)





Igiene corpo

- Lavare le mani (paziente, familiari e amici)
 - entrando in casa
 - dopo avere manipolato oggetti sporchi
 - prima di mettersi a tavola
 - dopo essere andati in bagno
 - prima e dopo un' aerosolterapia e prima di asciugare il materiale della terapia aerosol
- Richiudere il coperchio della tazza del wc prima di tirare l'acqua per l'effetto di aerosol provocato dallo sciacquone
- Usare soltanto il proprio spazzolino da denti e posarlo lontano dal lavabo
 - Cambiare lo spazzolino da denti ogni mese
 - Spazzolino elettrico → badare che non ci siano spazi vuoti nello spazzolino
- Preferire il sapone liquido (distributore) alla saponetta, pulire bene prima di ricaricare
- Usare la maschera durante il contatto con altri pazienti affetti da FC o tenere una distanza di 2 m. Non è consigliato di andare in campus FC
- Usare solo fazzoletti di carta e eliminarli dopo l'uso, in seguito lavare o disinfettare le mani
- Usare la maschera prima di entrare in un ospedale. Cambiare la maschera quando è umida



Acqua

- Evitare i giocattoli che possono riempirsi d'acqua
- Saltare nella pozza di pioggia → nessun problema
- Non fare schizzare l'acqua direttamente nello scarico del lavabo
- È permesso andare nelle piscine (esterne e coperte)
- Umidificatore dell'aria → non è consigliato
- Le piscine in hotel → informatevi presso il rivenditore a proposito della clorazione
- Bagni turchi, stazioni termali, e le jacuzzi ect vanno evitati
- Bere l'acqua dal rubinetto → nessun problema
- Piccoli laghi senza acqua corrente o stagno biologico vanno evitati
- Bagni in mare, lago con acqua corrente oppure fiumi non suscitano problemi
- Per le piscine per bambini nel giardino o sul balcone, l'acqua va cambiata ogni giorno e le piscine devono essere asciugate



Spazzatura / composta / cucina

- Composta tenere solo con coperchio e fuori di casa, svuotare spesso
- Tenere la spazzatura chiusa con un coperchio, svuotare spesso
- Lavastoviglie → lavare al minimo una volta la settimana con il programma di 60°
- Soda-Stream → solo bottiglie che vanno nella lavastoviglie
- Lavare spazzolini per piatti e bottiglie a 60° nella lavastoviglie
- Gli appartamenti con muffa devono essere restaurati il più presto possibile



Biancheria

- Cambiare spesso gli asciugamani, i teli da bagno, i guanti di spugna ect → lavare minimo a 60°, oppure a temperature più basse se il detersivo contiene candeggina o «activated oxygen bleach/AOB»
- I teli delle pulizie → lavare minimo a 60°
- Lavatrice → fare andare minimo una volta la settimana a minimo 60°
- I teli da bagno, cucina e i guanti di spugna → dopo essere usati devono asciugare bene
- Gli asciugamani ect → usare solo quelli personali



Animali

- Lavare le mani dopo avere toccato un animale o la sua gabbia
- Prima di tenere un animale in casa → parlare con il medico
- Nessun contatto con acquario o terrario