

S obzirom na trenutnu epidemiološku situaciju i zabrinutost kako roditelja djece s cističnom fibrozom, tako i samih bolesnika podsjećamo na pravila ponašanja u vezi sprječavanja širenja respiratornih bolesti.

Nije svaka COVID-19 infekcija teška, dapače, većina ih nije. Međutim, točno je da je potencijalno opasnija za osobe s bolesnim plućima pa je mudro maksimalno se zaštititi od moguće infekcije, to više što se može zaraziti i od naizgled zdrave osobe.

Donosimo preporuke Centra za cističnu fibrozu djece i odraslih KBC-a Zagreb u kratkih 10 natuknica:

- 1) Izbjegavajte okolnosti koje pogoduju širenju kapljičnih infekcija – izlazak u shopping centre, prometne ulice, izletišta, parkove i dječja igrališta, sportske terene, boravak u zatvorenom prostoru s više od 5 osoba, izbjegavajte druženja s većim brojem i poznatih ljudi mada su naoko zdravi (npr rođendanske proslave). Ne idite kod frizera, kozmetičarke ili pedikera...

Izbjegavajte javni prijevoz.

Krećite se u uskom krugu ljudi, a i među najbližima držite razmak od 1 metra. Sitne kapljice iz dišnog sustava prenose se ne samo kad kašljemo i kišemo, nego i kad govorimo!

- 2) Odustanite od svakog putovanja
- 3) CF bolesnici koji su u radnom odnosu, pokušajte dogovoriti rad od kuće. Vrtići i škole su zatvorene.
- 4) Pridržavajte se uobičajenih higijenskih mjera, **higijena ruku je najvažnija!** Ruke perite redovito i temeljito sapunom, uključujući i prostore među prstima i vanjski dio šaka, i to najmanje 20 sekundi. Stalno dezinficirajte ruke i površine oko sebe. Ne zaboravite redovno dezinficirati mobitele, kao i tipkovnice i "miševe".

Osobito pazite da ne dotičete golom rukom površine koje su najčešće zagađene bakterijama i virusima i koje dira mnogo ljudi - kvake, gumbe na liftu, kolica u dućanima, ručke u tramvajima i slično (npr, preporuča se pozvati lift pritiskom prsta preko papirnate maramice koja se poslije baci, ili imati rukavice koje se mijenja/bacaju, ili koristiti lakat ili drugi obučeni dio tijela).

Izbjegavajte dodirivanje lica rukama.

Nemojte se rukovati.

Važno je da se i vaši bliski kontakti (svi ukućani) isto ponašaju odgovorno i slično disciplinirano, u odnosu prema vama i prema drugim ljudima.

- 5) Ako netko u vašem bliskom okruženju pokaže simptome (temperatura, kašalj, bolovi u mišićima) –spriječite odmah svaki daljnji kontakt s tom osobom!
- 6) Izbjegavajte odlaske liječniku, pa i u naše CF ambulante. Redovne se kontrole odgađaju do daljnjega. Liječnike i CF sestre kontaktirajte putem telefona ili e-maila.
- 7) Osigurajte dovoljnu količinu potrebnih lijekova za predstojeće razdoblje od mjesec dana, prije svega doze Pulmozyme i enzime. Inhalacijski antibiotici i dalje se nabavljaju putem bolnice, te ih nije moguće naručiti unaprijed.
- 8) I dalje se preporuča baviti fizičkom aktivnosti ali individualno a ne organizirano. Ne odlazite u teretanu i na grupne treninge!
- 9) Pojačajte plućnu rehabilitaciju – drenažu, korištenje fluttera itd. Potaknite iskašljavanje i čišćenje pluća.
- 10) Najbolja mjera samozaštite za bolesnike sa cističnom fibrozom je izolacija (samoizolacija) CF osobe, jer je onda vjerojatnost da se susretne sa virusom najmanja!
Općenito, treba se strogo pridržavati uputa koje daje stožer civilne zaštite za sve pučanstvo - to je najbolji način da zaštite i sebe i druge!

Ne sumnjamo da ćete dosljedno i ispravno provoditi predložene mjere kako biste spriječili zarazu– jer vi ste, za razliku od većine ljudi, dobro osviješteni po tom pitanju i svjesni učinkovitosti jednostavnih higijenskih principa za očuvanje zdravlja i zaštitu od respiratornih infekcija – pa tako i od COVIDa-19.

Veliki pozdrav, u nadi da se uskoro vidimo u "zdravom okruženju"!

Centar za cističnu fibrozu djece i odraslih KBC-a Zagreb