



Garten / Pflanzen / Spielplatz

- Pflanzen nicht im Schlafzimmer aufstellen
- bei Gartenarbeit Handschuhe tragen, anschliessend Hände waschen
- vor Benutzung des Gartenschlauchs Wasser 10–20 Sekunden laufen lassen
- Meiden von Aktivitäten mit Staubeentwicklung ohne entsprechenden Schutz



Gesundheitsempfehlungen

- Auf einen guten Impfschutz achten für CF-Patienten und Familienangehörige (insbesondere gegen Influenza, Pneumokokken und Haemophilus influenzae)
- Aktives und passives Rauchen meiden



Hygieneempfehlungen bei Cystischer Fibrose

Hygiene ist im Alltag von Betroffenen mit cystischer Fibrose (CF) sehr zentral. Diese Broschüre dient als Hilfsmittel, um aufzuzeigen, wo Vorsicht geboten ist und um Unklarheiten vorzubeugen. Spezifische Fragen werden gerne vom Betreuungsteam im CF-Zentrum beantwortet.

Wichtiger Bestandteil der Therapie eines CF-Betroffenen sind die Inhalationen, das Physiotherapie-Team gibt zum Umgang mit dem Material ihre eigenen Empfehlungen ab.



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





Körperhygiene

- Händewaschen (für Patient, Familienmitglieder und Freunde):
 - immer beim nach Hause kommen
 - bei sichtbarer Verschmutzung
 - vor dem Essen
 - nach dem Toilettengang
 - vor dem Richten der Inhalation
 - vor dem Abtrocknen des gereinigten Inhalationsmaterials
- Toilettenspülung erst betätigen, wenn der Toilettendeckel geschlossen ist oder während dem Spülen Kopf abwenden
- Stets eigene Zahnbürste verwenden, vor Spritzwasser geschütztem Bereich lagern
 - Spätestens monatlich wechseln
 - Bei elektrischen Zahnbürsten darauf achten, dass keine Hohlräume am Bürstenkopf vorhanden sind
- Flüssigseifenspender vor jeder Nachfüllung reinigen
- Maske beim Zusammentreffen mit anderen CF-Patienten tragen oder sicher sozialen Abstand von 2 m wahren, Teilnahme an CF-Lagern wird nicht empfohlen
- Papiertaschentücher verwenden und nach einmaligem Gebrauch wegwerfen
Anschliessend Hände waschen oder desinfizieren
- Tragen einer Maske beim Betreten des Spitals gemäss Regelung des jeweiligen Spitals
Maske wechseln sobald sie feucht ist



Wasser

- Wasserstrahl im Lavabo nicht direkt auf den Abfluss richten
- Schwimmen in öffentlichen Schwimmbädern (indoor und outdoor) erlaubt
- Luftbefeuchter: nicht empfohlen
- Swimmingpools in Hotels erlaubt, falls gut chloriert
- keine Nutzung von Whirlpools, hot tubs, Warmwasserbecken, Dampfbädern oder Ähnlichem
- Leitungswasser darf getrunken werden
- kein Baden in künstlich angelegten Bio-Schwimmteichen oder in kleineren, naturnahen und stehenden Badegewässern
- Schwimmen im See / Meer / fliessendem Gewässer erlaubt



Abfall / Kompost / Küche

- Kompost mit geschlossenem Deckel, wenn möglich ausserhalb der Wohnung lagern und regelmässig leeren
- Abfall mit geschlossenem Deckel lagern, regelmässig entsorgen
- Geschirrspülmaschine mindestens einmal wöchentlich mit einem 60 °C Programm laufen lassen
- Spülmaschinentaugliche Soda-Stream Flaschen verwenden
- Abwaschbürste und Flaschenbürste in der Abwaschmaschine bei mind. 60 °C mitwaschen
- Wohnungen mit Schimmelpilzbefall sollten möglichst rasch saniert werden



Wäsche

- Handtuch / Waschlappen / Geschirrtuch:
grundsätzlich bei mind. 60 °C waschen; falls ein «activated oxygen bleach/AOB» oder ein anderes chlorhaltiges Bleichmittel verwendet wird, kann auch bei tieferen Temperaturen gewaschen werden
- Putzlappen bei mind. 60 °C waschen
- Waschmaschine einmal wöchentlich bei mind. 60 °C laufen lassen
- Handtuch / Waschlappen / Geschirrtuch:
nach Gebrauch trocknen lassen
- Waschlappen, Hand- und Badetücher personenbezogen benutzen



Haustiere

- Hände waschen nach dem Füttern, Streicheln oder Käfig reinigen
- Haltung von Haustieren, auch im Schlafzimmer, mit dem betreuenden Arzt besprechen
- Kein direkter Kontakt mit Terrarien und Aquarien