



Leben mit CF – Hygiene im Alltag

cystische fibrose
Mukoviszidose **HILFE OÖ**

Die Broschüre wurde erstellt von
OÄ Dr. Kinga Rigler-Hohenwarter, MBA,
Institut für Hygiene und Mikrobiologie,
Klinikum Wels-Grieskirchen
in Zusammenarbeit mit der Cystischen Fibrose Hilfe ÖÖ.

Inhalt

Vorwort.....	3
Händehygiene.....	5
Haushalt: Ich kam, sah und putzte.....	8
Küche.....	11
Toilette, Badezimmer.....	12
Kinderzimmer, Wohnzimmer, Schlafzimmer, Balkon, Terrasse, Garten.....	15
Außer Haus.....	16
Freizeit, Sport, Urlaub.....	17
Zahnarzt.....	18
Medikamente.....	19
Krankenhaus.....	20
Besondere Situationen.....	21
Das Wichtigste auf einen Blick.....	22
Impfungen.....	23
Häufig gestellte Fragen (FAQs).....	23
Rauchfrei – jetzt?.....	27
Kontaktadressen CF-Zentren und CF-Vereine.....	27
Literatur, Impressum.....	30

Vorwort

Liebe CF-Betroffene,
wie viel Hygiene ist genug? Kinder und Erwachsene mit Cystischer Fibrose haben heutzutage eine deutlich bessere Lebensqualität als noch vor wenigen Jahren.

Durch „gute Angewohnheiten“ die Sauberkeit betreffend kann man die Lebensqualität noch einmal steigern. Erfreulicherweise weichen die Maßnahmen für Menschen mit CF kaum von den Empfehlungen ab, die wir für gesunde Menschen aussprechen. Die meisten Bakterien dieser Welt sind gutartig, auch für Menschen mit CF. Angst ist daher fehl am Platz, denn sie ist keine gute Ratgeberin. Besser ist es, sich über „gute Angewohnheiten“ zu freuen: Es ist doch etwas Schönes, so ein ganz frisches Handtuch oder ein Küchenschwamm, vor dem man sich nicht fürchten muss!

Richtige Hygiene gut gemacht ist reine Übungssache und kann sehr zeitsparend in den Alltag eingebaut werden.

Viel Erfolg dabei!

OÄ Dr. Kinga Rigler-Hohenwarter, MBA
Institut für Hygiene und Mikrobiologie, Klinikum Wels Grieskirchen



Liebe Leserin, lieber Leser,
in dieser Broschüre finden Sie Empfehlungen für zu Hause und unterwegs. Es sind keine Empfehlungen für das Krankenhaus! Die meisten Hygienemaßnahmen gelten für jeden Haushalt, egal ob mit oder ohne CF. Durch die Covid-19 Pandemie sind viele Maßnahmen selbstverständlich geworden. Das Verständnis für Hygiene ist heute bei vielen Menschen angekommen und macht uns als CF-Betroffene das Leben leichter. Hygienemaßnahmen aufgrund der CF betreffen nur wenige Aspekte unseres täglichen Lebens.



Bakterien, Viren und Pilze sind lebensnotwendige Begleiter in unserer Umwelt, daher ist niemand schuld an einer Besiedelung oder Infektion! Kommt es zum Nachweis eines CF-relevanten Keimes, wird Ihr CF-Team gemeinsam mit Ihnen die beste Therapie auswählen. Die psychosoziale Entwicklung unserer Kinder bzw. das eigene psychische Wohlbefinden sind einem allzu restriktiven Umgang mit persönlichen Kontakten und zur Umwelt vorzuziehen.

Lebensfreude und Mut sind die besten Begleiter auf dem Weg ins und durch das Leben mit CF – und sie stärken das Immunsystem!

Die Broschüre in Ihren Händen enthält Empfehlungen und erhebt keinen Anspruch auf Endgültigkeit oder Vollständigkeit. Sie soll Ihnen eine Hilfe in Ihrem Alltag sein.

Elisabeth Jodlbauer-Riegler
Obfrau CF Hilfe OÖ

Hände waschen

ist die billigste und effektivste Hygienemaßnahme, denn die meisten Keime werden über die Hände übertragen = Schmierinfektion.



Wie?

Hände 20-30 Sekunden mit Seife waschen (2x „Happy Birthday“ singen). Ist dafür zu wenig Zeit, sollte man die Händedesinfektion vorziehen.

Achtung: Falsche Nägel oder Gel-Nägel haben Hohlräume, die auch bei gutem Händewaschen nicht sauber werden. Sie sind für einen CF-Haushalt nicht geeignet.

Ringe und Armbänder häufig abnehmen und gut waschen! Für jeden Haushalt gilt: Handtücher sollen nur von einer Person verwendet und nach Gebrauch gewechselt werden - keine Mehrfachverwendung! Alternativ Papierhandtücher nutzen.

TIPP: Seifentücher (kleiner als Gästehandtücher) sind praktisch und reduzieren die Menge der Schmutzwäsche.

Wann?

- immer, wenn sie schmutzig sind
- wenn man nach Hause kommt
- nach jedem Toilettengang (auch die Erwachsenen, die dem Kind helfen)
- vermehrt in Grippezeiten, wenn man Schnupfen hat oder krank ist
- nach Tätigkeiten im Haushalt (putzen, Blumen wässern ...), im Garten, im Stall, in der Küche ...
- nach dem Spielen im Freien
- vor der Zubereitung der Mahlzeit, vor dem Essen



Von falschen
Nägeln oder
Gelnägeln ist
in einem CF-
Haushalt
abzuraten!

Husten, Niesen, Schnäuzen

- Abstand halten zu anderen Personen beim Husten/Niesen
- in den Ellenbogen und nicht in die Hand husten oder niesen
- Papiertaschentücher verwenden und nach Gebrauch sofort entsorgen – nicht einstecken oder herumliegen lassen!
- danach Hände waschen oder desinfizieren!



Hände schütteln

Beim Händeschütteln werden etwa so viele Keime übertragen wie bei der Benutzung eines Rolltreppenhandlaufs. In Grippezeiten sollten wir daher alle das Händeschütteln vermeiden. Lässt sich das Händeschütteln/der Handlauf nicht vermeiden, die Hände desinfizieren oder waschen. Besonders dann, wenn es zum Essen geht!

Händedesinfektion

Hände werden desinfiziert, wenn Hände waschen nicht möglich ist bzw. wenn man eine Tätigkeit vorhat, die weitgehend keimfreie Hände erfordert (Inhalation).

Wann?

- wenn zu wenig Zeit zum Händewaschen ist
- vor der Inhalation
- vor der Reinigung und dem Zusammensetzen des Verneblers
- nach Tätigkeiten, bei denen man mit vielen Keimen zu tun hatte
- nach dem Händeschütteln
- nach der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel
- nach dem Nasenbohren/Schnäuzen

Wie funktioniert Händedesinfektion?

Das Händedesinfektionsmittel muss immer auf die trockene Haut aufgetragen werden, da es mit Wasser vermischt nicht wirken kann. Eine Anleitung zur richtigen Händedesinfektion finden Sie auf der nächsten Seite.

Hygienische Händedesinfektion

Standard-Einreibungsmethode für die hygienische Händedesinfektion gem. EN 1500



1. Schritt:
Handfläche auf Handfläche
Achtung:
Inklusive Handgelenk



2. Schritt:
Rechte Handfläche über
linkem Handrücken und
linke Handfläche über
rechtem Handrücken



3. Schritt:
Handfläche auf Handfläche
mit verschränkten,
gespreizten Fingern



4. Schritt:
Außenseite der Finger auf
gegenüberliegende Handflä-
chen mit verschränkten Fingern



5. Schritt:
Kreisendes Reiben des
rechten Daumens in der
geschlossenen linken
Handfläche und umgekehrt



6. Schritt:
Kreisendes Reiben hin und her
mit geschlossenen Fingerkuppen
der rechten Hand in der linken
Handfläche und umgekehrt

Desinfektionsmittel in die trockenen Hände geben. Nach dem oben aufgeführten Verfahren das Produkt 30 Sek. in die Hände bis zu den Handgelenken kräftig einreiben. Die Bewegungen jedes Schrittes fünfmal durchführen. Nach Beendigung des 6. Schrittes werden einzelne Schritte bis zur angegebenen Einreibedauer wiederholt. Darauf achten, dass die Hände die gesamte Einreibedauer feucht bleiben. Im Bedarfsfall erneut Hände-Desinfektionsmittel entnehmen.



Auch durch gute Händedesinfektion können die schlecht zugänglichen Hohlräume von falschen Nägeln und Gel-Nägeln nicht erreicht werden. Darum sind diese für einen CF-Haushalt nicht geeignet. Textile Armbänder sollen nicht mit Inhalationsmaterial in Berührung kommen.

Flächendesinfektion – Händedesinfektion

Zur Flächendesinfektion das geeignete Desinfektionsmittel verwenden. Im CF-Haushalt gibt es nur einen Platz für gezielte Flächendesinfektion: Den Arzneimittel-/Inhalations-Zubereitungsplatz. Es gibt vorgefertigte Einwegtücher, z. B. Bacillol 30 Desinfektionstücher von Hartmann AG. Desinfektionsmittel werden ausnahmslos geschüttet und nie gesprüht, da sie lungentoxisch sind und beim Sprays keine ausreichende Menge verteilt wird. Auch zur effektiven Händedesinfektion genügend Desinfektionsmittel benutzen. Keine selbstgemachten Desinfektionsmittel verwenden. Verschiedene Produkte können für CF-Betroffene in OÖ verordnet werden (Isozid H™, Gebro Pharma; Sterillium™, Fa. Hartmann).



Eine Flächendesinfektion ist nur im Areal der Inhalator-Aufbereitung notwendig.

Haushalt: Ich kam, sah und putzte ...

Es gibt nur wenige Dinge, auf die man bei CF besonders achten muss! Die folgenden Empfehlungen sind mit wenigen Ausnahmen für jeden Haushalt gültig, egal ob mit oder ohne CF.

Reinigungs-, Putz- und Waschmittel

Reinigung ist die mechanische Entfernung von Schmutz und Substanzen. Ziel ist es, Schmutz zu entfernen. Gängige Reinigungsmittel erfüllen diese Aufgabe hervorragend und sind daher im Haushalt mehr als ausreichend. Putzlappen nach Gebrauch mit mind. 60° waschen, mindestens täglich wechseln. (Der schmutzigste Ort im Haus ist meist nicht die Kloschüssel, sondern der Küchenschwamm!)

Vollwaschmittel enthalten ausreichend desinfizierende Substanzen, es sind keine Extra-Hygienespüler nötig. Bei Vollwaschmitteln oder speziellen Colorwaschmitteln, sowie niedrigen Waschttemperaturen,

kann ein langer Waschgang oder Hygienespüler hilfreich sein, auch zur Pilzvermeidung. „Öko“-Waschmittel, wie z. B. Waschnüsse, enthalten keine desinfizierenden Substanzen und sollen nicht verwendet werden. Das Gleiche gilt für wassersparende Öko-Programme der Waschmaschine, da diese oft mangelnde mechanische Reinigungswirkung haben. Weitere Tipps siehe Seite 14.

Wichtig: Waschmaschine max. zu 2/3 füllen!

Zu häufiges Desinfizieren kann die Keimsituation zu Hause verändern. Keime stellen sich auf die Mittel ein und werden resistent. Desinfektionsmittel gezielt und sparsam verwenden! Einmal-Handschuhe erleichtern den Putzalltag – sie sind Einmal-Produkte!

Wasserleitungen im Haus

Das früher empfohlene Wasser-laufen-lassen in CF-Haushalten wird nicht mehr durchgeführt, da es kein „Mehr“ an Sicherheit bringt. Der Strahl aus der Wasserleitung darf nicht direkt in den Abfluss laufen! Das Aufsteigen (Aerosolisieren) von Keimen aus dem Siphon kann damit verhindert werden (ansonsten Abfluss zustopeln).

Entnahme als Trinkwasser

Kaltes Wasser aus öffentlichen Leitungen in Österreich wird regelmäßig auf Keime untersucht und kann bedenkenlos getrunken werden. Wasser laufen lassen, bis sich die Temperatur ändert, dann haben Sie sicher frisches Wasser!

Eigene Brunnen müssen regelmäßig überprüft werden.

Prüfangebot in OÖ:

www.oowasser.at

– bitte nachfragen, auf welche Keime geprüft wird.



TIPP: Regelmäßig das Sieb am Wasserhahn von Kalk befreien, ebenso Brauseköpfe entkalken. Im Kalk können sich Keime leichter ablagern. Es sind keine speziellen keimarmen Armaturen notwendig. Lieber günstig kaufen und pflegen und dafür öfter wechseln.

Kalkablagerungen können kostengünstig mit Zitronensäure entfernt werden. Diese kann man auch zum Entkalken von Wasserkochern und Filterkaffeemaschinen u.a. verwenden.

Leitungswasser kann bedenkenlos zum Vaporisieren verwendet werden. Entkalkungsanlagen sind oft wartungsintensiv und ggf. anfällig für Pseudomonas! Abgekochtes Leitungswasser (Kalk fällt beim Kochvorgang aus) eignet sich hervorragend zum Vaporisieren und ist immer frisch. Destilliertes Wasser bietet keinen Vorteil gegenüber abgekochtem Leitungswasser.

Lüften

Frische Luft ist wichtig! Durch Lüften des Raumes sinkt die Belastung mit Schadstoffen, Bakterien und Viren! Ein CO₂-Messer kann hilfreich sein. Grenzwerte: 500 ppm ideal, 700 ppm ev. lüften, bei mehr als 1000 ppm unbedingt sofort lüften! Richtig Lüften heißt, mindestens dreimal am Tag stoßlüften (5-10 Minuten). Fenster nur im Sommer kippen!

Schlafzimmer/Kinderzimmer: in der Früh und am Abend stoßlüften

Bad: nach dem Duschen/Baden lüften oder Abzug einschalten

Schimmelpilz

Ordentliches Lüften verhindert die Bildung von Schimmelpilz. Die Raumtemperatur darf 16° nicht unterschreiten! Schimmel kann überall entstehen: im Bad, in der Dusche, auf Fliesenfugen, in Blumenerde, im Kühlschrank, auf Lebensmitteln, hinter Möbeln ...

Gegen jeden Schimmelpilz muss man sofort vorgehen!

Nützliche Informationen dazu findet man z. B. auf



Informationen zur Baubiologie:
www.land-oberoesterreich.gv.at/78.htm

[www.land-oberoesterreich.gv.at/
files/publikationen/U_schimmelbefall.pdf](http://www.land-oberoesterreich.gv.at/files/publikationen/U_schimmelbefall.pdf)



Keine Luftbefeuchter in CF-Haushalten: Im stehenden Wasser sammeln sich Keime und verbreiten sich im ganzen Raum. Das gilt vor allem für Zimmerbrunnen.

Ein Dampfbefeuchter kann verwendet werden (ohne Duftstoffe).

TIPP: Frisch gewaschene Wäsche in Schlaf- oder Wohnräumen aufhängen - ersetzt jeden Luftbefeuchter.

Vorsicht: Schimmelbildung bei zu viel Feuchtigkeit im Raum!

Luftreiniger

Die vor allem seit COVID-19 angebotenen Luftreiniger jeglicher Art sind aus hygienischer Sicht nicht zu empfehlen. Sie sind manchmal lungenschädlich, oft wirkungslos und im seltensten Falle (nur HEPA-Filter basiert) wirksam, aber sehr teuer und wartungsintensiv. Auch wenn Firmen versuchen, Sie vom Gegenteil zu überzeugen: Wenn Sie saubere Luft haben wollen, kaufen Sie sich einen CO₂-Messer und lüften Sie.

Küche

Abwasch

Schwamm und Schwammtücher bzw. Küchenhandtücher und Geschirrtücher je nach Gebrauch regelmäßig wechseln. Wer täglich Nahrung zubereitet, sollte auch täglich alle Tücher wechseln.

In der Küche alle Tücher, Schwämme und Bürsten so lagern, dass sie trocknen können, dann kann man sie über den ganzen Tag verwenden.

Tücher und Schwämme verwenden, die man bei mind. 60° waschen kann.

Geschirrspüler

Vor dem Ausräumen Hände waschen. Geschirrspüler und Sieb immer wieder reinigen (es gibt eigene Geschirrspülmaschinenreiniger).

1x pro Woche das heißeste Programm verwenden.

Mistkübel

Verschließbare Mistkübel/Tretmülleimer verwenden, täglich entleeren. Müll sollte (wenn möglich) nicht von CF-Betroffenen entsorgt werden.

Biomüllkübel und CF

Biomüll ist der am stärksten mit Keimen und Schimmelpilzen belastete Müll. Täglich entsorgen. CF-Kinder sollen daher niemals mit Biomüll hantieren. CF-Erwachsene, wenn notwendig, mit Maske.

Bodenreinigung

Nach Bedarf, aber mindestens wöchentlich mit HEPA-Filter staubsaugen. Wischen bei Krabbelkindern wöchentlich, sonst nach Bedarf.

Kühlschrank

Im Kühlschrank vermehren sich leicht Keime, daher regelmäßig reinigen und verdorbene Lebensmittel sofort entfernen. Fleisch, insbesondere

Geflügel, und rohe Eier sollen getrennt von anderen Lebensmitteln verarbeitet werden. Verschiedene Messer und Bretter verwenden. Spannende Informationen zum Thema Nahrungsmittelsicherheit finden Sie auch unter



www.ages.at.



Wasserkocher, Kaffeemaschinen, Espressomaschinen

Immer vollständig entleeren und regelmäßig entkalken.

TIPP: Espressomaschinen mit Kapseln oder Pads oder Espressomaschinen zum „Einspannen“ sind vorzuziehen. Kaffeefullautomaten können kaum ordentlich gereinigt werden (Schimmelbefall).

Blumenvasen, Grünpflanzen und CF

Blumenvasen und Grünpflanzen sollen nicht im Schlafzimmer von CF-Betroffenen stehen. Täglich das Wasser wechseln (nach dem Gebrauch gut reinigen oder im Geschirrspüler waschen). Nach dem Reinigen stark verschmutzter Vasen: Händedesinfektion!

Für jeden Haushalt: Bildet sich auf der Erde von Blumentöpfen Schimmel, so muss die Erde sofort entfernt werden.

Toilette

- Klodeckel vor Betätigung der Spülung schließen!
- Keine Duftsteine mit Behälter verwenden!
- Wenn Feuchttücher verwendet werden, nur die kleinsten Packungsgrößen nehmen.
- Klobürste regelmäßig wechseln, spätestens dann, wenn sie Benutzungsspuren zeigt.

„Nach der Toilette und vor dem Essen - Hände waschen nicht vergessen!“

- WC-Reinigung: Handelsübliche Reiniger sind ausreichend und sollen regelmäßig verwendet werden. WC-Reinigungstabs sind hilfreich.
- Wenn viele Personen dieselbe Toilette benutzen (bzw. nach Besuch), auch den Spülknopf und die WC-Brille reinigen.



Badezimmer

- Bad, Waschbecken und Dusche regelmäßig reinigen - ein normaler Dampfreiniger ohne Druck ist hier sehr hilfreich.
- Handtücher und Lappen täglich wechseln. CF-Betroffene sollen, so wie jeder Gesunde auch, täglich ein eigenes frisches Handtuch haben.
- Jedem seine/ihre eigene Zahnbürste! Regelmäßig Zahnbürste wechseln (alle 2-3 Monate) - schützt auch vor Karies. Zahnbürste nach Infekten wechseln oder vaporisieren.
- Wichtig bei elektrischen Zahnbürsten: Bürste vom Akku trennen, gut spülen und so aufbewahren, dass sich nirgends Wasser sammeln kann. Das gilt auch für Zahnputzbecher.
- Duschvorhänge müssen trocknen können und sollten regelmäßig gewaschen werden. Es können auch schwerere Textilverhänge verwendet werden. Sie lassen sich sehr gut waschen und neigen weniger zum Zusammenkleben.



Seifen

Antibakterielle Seifen sind ein Werbegag und leisten keinen Beitrag zur Hygiene. Die Einwirkzeit ist mit 20 Sekunden viel zu kurz.

Beim Händewaschen geht es darum, den Schmutz auf der Hand aufzuemulgieren (von der Haut zu lösen) und dann abzuspülen. Flüssigseife im Spender verwenden oder Seife so lagern, dass sie trocknen kann. Seifenspender/Flüssigseifen nicht nachfüllen! Will man die Behälter doch wiederverwenden, müssen sie gewaschen und noch nass vaporisiert werden (inkl. Pumpe).

Cremer

Ablaufdatum beachten: Achten Sie auf das Zeichen mit der Monatsangabe der Haltbarkeit nach dem Öffnen. Tuben statt Tiegel verwenden! Hinweis: Was eine Apotheke an Salben herstellt, kann auch als Tuben-Abfüllung verschrieben werden!



Waschmaschine

Die Waschmaschine sollte nach Benutzung trockengewischt werden (Bullauge und Gummidichtung). Bullauge und Waschmittellade nach Gebrauch offen lassen.

Einen Wäschekorb für schmutzige Wäsche und einen für saubere Wäsche verwenden!

Wichtig: Waschmaschine max. zu 2/3 füllen und 1x pro Woche Kochwäscheprogramm (90 Grad) verwenden.

Waschmittel: siehe Seite 8



Wäschetrockner

Das heiße Trocknen der Wäsche im Wäschetrockner dient der Keimreduktion. Feuchte Wäsche darf nicht im Gerät liegen bleiben. Bei Allergien die Wäsche im Frühjahr/Sommer nicht im Freien aufhängen – es lagern sich Allergene und Staub an. Mit dem Wäschetrockner lässt sich dies vermeiden.

Kinderzimmer

Keine Zimmerpflanzen! Regelmäßig Lüften!
Bettwäsche regelmäßig wechseln, besonders im Sommer. Man kann dazwischen auch nur das Kopfkissen wechseln.

Kinderspielzeug bei Bedarf im Bettbezug in der Waschmaschine waschen oder, wenn möglich, vaporisieren.

Wohnzimmer, Arbeitszimmer, Schlafzimmer

Mindestens einmal wöchentlich staubsaugen (mit HEPA-Filter!).
Oberflächen bei Bedarf abstauben oder feucht abwischen – oder mit der Möbelbürste absaugen. Gute Dienste leistet ein Staubfangtuch (z. B. „Swiffer™“). Boden wischen nach Bedarf.

Balkon, Terrasse, Garten

Erde

Nach dem Kontakt mit Erde ist auf die Einhaltung der Handhygiene zu achten – Hände waschen. Beim Arbeiten mit trockener Erde sollen CF-Betroffene einen Mundschutz verwenden (Staub ist mit Keimen belastet).

Sandkiste

Im Sand finden sich diverse Keime, trotzdem ist das kindgerechte Aufwachsen wichtiger als ein steriles Umfeld! Der Sand soll sauber und frei von Tierexkrementen sein, das reduziert die Keimbelastung. Das Händewaschen nach dem Spielen im Freien mit dem Kind einüben, vor allem die Vorbildfunktion nutzen (= Händehygiene leben, nicht vorspielen), damit das im Kindergarten bereits selbstständig beherrscht wird und „gute Gewohnheit“ ist.



Arbeiten mit Gras, Heu und Laub

Das Einatmen des Staubes kann zu Infektionen führen. Daher sollten CF-Betroffene diese Arbeiten mit Schutzmaske ausführen und am Abend die Nase mithilfe der Nasendusche spülen (siehe Seite 20).



Wer mehr über *Pseudomonas aeruginosa* in Erde und Wasser wissen möchte, findet eine gute Zusammenfassung verschiedener Studien: Balfour-Lynn IM. Environmental risks of *Pseudomonas aeruginosa*-What to advise patients and parents. *J Cyst Fibros.* 2021 Jan;20(1):17-24. doi: 10.1016/j.jcf.2020.12.005. Epub 2020 Dec 13. PMID: 33323351.

Regentonne

Wasser aus der Regentonne/Zisterne ist zwar für die Pflanzen gut, aber eher keimbelastet. CF-Kinder sollten nicht mit diesem Wasser spielen.

Haustiere und CF

Dieses Thema ist für kleine Kinder und Jugendliche/Erwachsene unterschiedlich zu beantworten.



Lesen Sie dazu in unserer Haustierbroschüre „Cystische Fibrose und Haustiere“.



Außer Haus

Freunde, Kindergarten, Schule, Arbeitsplatz

Trinkbecher, Gläser und Besteck nicht mit anderen Personen gemeinsam benutzen. Strohhalme nur einmal verwenden und damit nur aus der eigenen Flasche oder dem eigenen Glas trinken – es ist ein Irrglaube, es sei hygienisch, jemanden mit einem Strohhalm kosten zu lassen!

Trinkflaschen mit gut reinigbarer Öffnung wählen, keine Modelle mit Strohhalm, Schlauch, etc. Hier sind Einwegflaschen auf jeden Fall eine Alternative.

Öffentliche Toiletten

Klodeckel: Mit dem Kindergarten/der Schule absprechen, ob ein Klodeckel vorhanden ist, evtl. auf Lehrer:innen-/Erzieher:innen-/Behinderten-Toiletten ausweichen.

Ist kein Klodeckel vorhanden, sollte man mit dem Kind das langsame Ausatmen oder Luftanhalten während des Spülgangs bzw. beim Verlassen der Toilettenkabine üben.

Flüssigseife und Einmalhandtücher verwenden. Ein Händedesinfektionsmittel ist eine gute Alternative!

Hand-Lufttrockner schleudern die Bakterien von „nicht ganz sauber“ gewaschenen Hände im Raum herum und sollen gemieden werden.

Freizeit, Sport, Urlaub

Hallenbad, Freibad, freie Gewässer, Pools

Die Freude und der Spaß am Sport und an der Bewegung sind immer zu unterstützen. Es gibt unterschiedliche Meinungen zur Benutzung von Gewässern. Es geht nicht nur um typische CF-Keime, sondern ganz allgemein um eine gute Wasserqualität beim Sport am und im Wasser.

Öffentliche Hallenbäder und Freibäder unterliegen in Österreich strengen Kontrollen und können benützt werden. Hotel-Wellnessbereiche unterliegen diesen strengen Auflagen nicht. Bitte erkundigen Sie sich, wie das Wasser aufbereitet bzw. wann/wie oft geprüft wird. Allgemein gilt, dass Gewässer, die man für Wassersport nutzt, auf Keime geprüft werden sollten. So können auch Infektionen mit Darmkeimen oder Pilzen vermieden werden. Nach schweren Regenfällen ist nur das Baden in gechlorten Pools unbedenklich.

Das Baden im Meerwasser ist nicht mehr oder weniger unbedenklich wie das Baden in einem österreichischen See. Der Verschmutzungsgrad von Meeren, Seen und Flüssen steigt mit der Verunreinigung durch Menschen, Tiere und Landwirtschaft. Im Sommer sind vor allem kleinere Gewässer und überfüllte Strandabschnitte besonders verschmutzt. Man sollte also darauf achten, wie viele Badegäste vor Ort sind bzw. ob Abwässer eingeleitet werden.

Meeresaufenthalte sind auch ohne Baden für CF-Betroffene sehr förderlich (auch hier auf die Wasserqualität achten)!

KEINE Dampfbäder, Whirlpools, Jacuzzi! Sind Thermenbesuche geplant, dann den Aufenthalt auf Tage mit minimaler Besucherzahl legen. Achten Sie besonders auf die Hygiene im Umfeld der Nassräume wie Duschen, Umkleidekabinen, Toiletanlagen.

Heilquellen und Bründl: Das Wasser soll nicht getrunken werden, wenn es nicht geprüft wurde.

Verhalten im Ausland

Impfschutz überprüfen! Unbedingt Hepatitis A und B ergänzen! Je nach Urlaubsland an die Empfehlungen halten.

Handhygiene ist wichtiger als die Empfehlung: „Boil it, peel it or forget it“ - „Koch es, schäl es oder lass es!“

Nicht nur vor dem Essen, sondern auch zwischendurch ist die Händedesinfektion am schnellsten und einfachsten!



Flugreisen: In Grippe- und anderen Pandemiezeiten ist eine Maske unbedingt empfehlenswert. Medikamente im Handgepäck, Bestätigung über Medikamente von der Ärztin/vom Arzt mitnehmen! Vordrucke dafür unter



www.cystischefibrose.info

Zahnarzt

Die wasserführenden Schlauchsysteme in der Zahnarztpraxis können durch Biofilme (z. B. Bakterien) verunreinigt sein. Ein regelmäßiger Zahnarztbesuch ist dennoch (1-2x jährlich) sehr wichtig, da durch den vermehrten Schleim im Mund die Zähne anfälliger für Karies sind und eine regelmäßige Kontrolle vermehrtes Bohren vermeiden kann.



Was tun?

Zahnarzt über die CF informieren, Problem besprechen und nachfragen!

Wenn sich Ihr Zahnarzt/Ihre Zahnärztin über die Behandlung von CF-Betroffenen informieren möchte, so finden Sie einen Leitfaden rund um Wasser führende Systeme in der Zahnarztpraxis unter folgendem Link:

https://phb.lzk-bw.de/PHB-CD/QM/Leitfaden_Wasser.pdf



Mund vor und nach der Behandlung mit desinfizierender Gurgellösung auf Basis Chlorhexidin 0,2% spülen. Die Flasche soll frisch geöffnet sein. Man kann die Lösung auch selbst mitnehmen. Lösungen mit diesem Inhaltsstoff sind in Apotheken erhältlich. Kleinste Einheit verwenden.

Medikamente

Nach dem Öffnen sind flüssige Medikamente nur sehr begrenzt verwendbar. Beipackzettel lesen!

Kochsalzlösung zur Inhalation: Nur Ampullen mit max. 10 ml verwenden. Plastikampulle zusammendrücken und in Behälter zur Inhalation leeren. Kann einen Tag verwendet werden.



Kochsalzlösung zur Einnahme: Entleerung auf Kaffeelöffel. Ampulle kann 3 Tage aufbewahrt werden (Kühlschrank). Kleine Reste verwerfen.

Nasentropfen, Augentropfen, Ohrentropfen: Gebrauchsdauer gemäß Herstellerangaben beachten, Verwendung immer nur von der gleichen Person!

Medikamente im Kühlschrank

Wenn Medikamente kühl gelagert werden müssen, dann gilt: 2° - 8°. Nicht in der Kühlschranktür lagern, da es hier durch häufiges Öffnen wärmer sein kann. Achtung bei Zonenkühlschränken!

Medikamente im Kühlschrank in einer Extra-Box sauber und trocken lagern. Die Box kann im Geschirrspüler gereinigt werden.

Exkurs Nasendusche

Mit der Nasendusche können Keime aus dem Nasen-Rachenraum ausgespült werden. Besonders nach staubigen Arbeiten (Rasen mähen, Heu, Stroh) oder Spielen im staubigen und nassen Umfeld (Stall, Tiere, Wasserrutschen) können Nasenduschen Infektionen hintanhalten helfen. Die Verwendung der Nasendusche lernen Sie bei Ihren Physiotherapeut:innen. Die Nasendusche waschen und dann im Vaporisator aufbereiten (desinfizieren). Die handelsüblichen Spüllösungs-Säckchen können mit abgekochtem Leitungswasser aufgelöst werden. Reste verwerfen.



Für Eilige: Nasendusche direkt aus dem Plastikflascherl

Krankenhaus

Die wichtigsten Maßnahmen zur Vorbeugung von Infektionen sind gründliches Händewaschen und die hygienische Händedesinfektion.



In allen CF-Ambulanzen ist das Tragen einer Maske verpflichtend.

Wo der Mundschutz erhältlich ist, bitte bei der Ambulanz nachfragen!

Die Hygienerichtlinien der Ambulanzen bzw. beim stationären Aufenthalt sind einzuhalten.

Auch Ärztinnen und Ärzte, Pflegepersonal, Physiotherapeut:innen u.a. sind verpflichtet, die Hygienerichtlinien einzuhalten. Das Tragen von Einmalhandschuhen ersetzt nicht die Händedesinfektion.

Einmalhandschuhe werden vom Personal getragen, bei Kontakt mit eventuell infektiösem Material wie Sputum, Blut, Ausscheidungen (Stuhl und Urin), sowie bei chirurgischen Verbandswechseln (z. B. PEG-Sonde). Sterile Handschuhe werden getragen zur Versorgung zentral-

venöser Kathetersysteme, sofern nicht nach der „Non-touch-Methode“ gearbeitet wird.

Besondere Situationen

Säuglinge

Nur Einmal-Windeln verwenden, keine waschbaren Windeln – hier ist ausreichende Hygiene schwierig und sehr aufwändig.

Schnuller, Flascherlsauger, Flascherl, Medikamentenlöffel und Nasensauger auch vaporisieren. Handtücher und Waschlappen nach Gebrauch wechseln.

Verhalten und Kontakte mit anderen CF-Betroffenen

Bevorzugt werden virtuelle Treffen von CF-Kindern und Jugendlichen, bis Hygienemaßnahmen verstanden und eingehalten werden können.

In OÖ werden Treffen je nach persönlicher Reife ab dem Alter von ca. 18 Jahren als risikominimiert betrachtet. Jedes Verbot fördert in diesem Alter den Reiz. Jede/r Betroffene muss seinen/ihren Keimstatus kennen (Welche Keime sind in meinem Sputum?), bevor er/sie sich mit anderen Betroffenen trifft. Es wird immer eine Maske getragen!

Bei Besiedelung mit Problemkeimen gelten die allgemeinen Hygienerichtlinien der CF-Gesellschaften: Keine Teilnahme an gemeinsamen Treffen bei Besiedelung mit Burkholderia cepacia, MRSA, NTMs und allen anderen multiresistenten Keimen.

Die Wissenschaft arbeitet daran, auch diesen Betroffenen die persönliche Teilnahme zu ermöglichen.



Im Zweifelsfall fragen Sie Ihre CF-Ärztin oder Ihren CF-Arzt!

Transplantation

Nach einer Transplantation müssen Medikamente genommen werden, die das Immunsystem beeinflussen. Damit ist es erst möglich, dass das Organ angenommen wird. Der/die Transplantierte wird dadurch anfälliger für Infektionen. Die Hygieneempfehlungen der Transplantationszentren sind einzuhalten. Informationen zum Thema:



www.transplantforum-ooe.at

Das Wichtigste auf einen Blick

- Wichtig ist es nach dem Händeschütteln, nach Nutzung von Handlauf, Einkaufswagen etc. Hände zu waschen oder zu desinfizieren.
- Durch die Covid-19 Pandemie ist das Tragen von Masken selbstverständlich geworden. Sie sind neben Impfungen und Handhygiene die wichtigste, einfachste und günstigste Methode um Infektionen zu vermeiden. Frische Masken verwenden!
- In Pandemie- und Grippezeiten ist das Tragen eines MNS oder einer FFP2-Maske dringend zu empfehlen.
- Papiertaschentücher benutzen und nur einmal verwenden, anschließend sofort in einem Abfallbehälter entsorgen.
- Die Hände nach jedem Sputum- oder Speichelkontakt waschen oder desinfizieren. Keime überleben im Sputum sehr lange und es könnte lange zur Übertragung auf andere Personen kommen.
- Keine Trinkgefäße, Essbestecke mit anderen Personen teilen.



Impfungen

Gegen viele virale Erkrankungen gibt es ausgezeichnete Impfungen, die in den nationalen Impfprogrammen kostenlos oder sehr kostengünstig zur Verfügung gestellt werden. Der Nutzen der Impfung überwiegt jede Sorge um eventuelle Nebenwirkungen.

CF-Betroffene (und Angehörige) sollen unbedingt gemäß Impfempfehlungen geimpft werden.

Auffrischungsimpfungen werden nach der Schulzeit oft vergessen, sind aber viel wichtiger als man glaubt. Auch an Reiseimpfungen denken!

Grippeimpfung und Coronaimpfung nicht vergessen!

Es sollen auch alle Personen im Umfeld der CF-Betroffenen geimpft sein.

Impfungen:

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.879419&portal=oegkportal>



Reisemedizin: <https://reisemed.at>



Nationales Impfgremium Österreich:

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Impfen/Nationales-Impfgremium.html>



Häufig gestellte Fragen zum Thema Hygiene (FAQs)

Was muss ich beachten, wenn ich auf einen Spielplatz gehe?

Hände waschen oder desinfizieren, bevor gegessen wird (der/die das Essen in der Hand hat). Beim Heimkommen Handhygiene. Inhalation danach (am Abend) ist immer gut.

Darf ich „normal“ vorbei gehen, wenn jemand Rasen mäht?

ja

Muss ich jeden Tag den Boden wischen, wenn das Kind anfängt zu krabbeln?

Nein, da man mit Straßenschuhen ja grundsätzlich nicht in den Wohnbereich geht.

Im Eingangsbereich krabbeln – Hände waschen.

Potentiell sind am Boden eher ungefährliche Erreger, außer man war mit Schuhen im Stall oder Schuhe sind stark verschmutzt.

Muss ich immer die Hände waschen oder desinfizieren, wenn ich mein Kind angreifen möchte?

Nein – und auch niemand anderer. Wenn man nach Hause kommt – Hände waschen. Wenn man etwas arbeitet (Garten, Werkstatt, putzen) – Hände waschen. Und immer saubere Handtücher verwenden.

Hat nichts mit CF zu tun. Macht man einfach so.

Umgang mit Spritzpistolen, Seifenblasen, Sandkasten ... Worauf muss geachtet werden?

Spritzpistolen und Seifenblasen: Wenn ganz frisch kein Problem.

Spritzpistolen nach Gebrauch vaporisieren, sonst nicht optimal, da sie nur schwer zu reinigen sind. Bei Seifenblasen nur kleine Gebinde verwenden.

Sandkasten: Hände waschen, wenn zwischendurch gegessen wird, Einmalfeuchttücher verwenden oder Hände desinfizieren – dies gilt für alle Kinder dieser Welt. Badewannenspielzeug vaporisieren!

Aufblasbare Tiere: Sollten nicht von CF-Betroffenen aufgeblasen werden.

Sind öffentliche Toilettenanlagen eine Gefahrenquelle?

Toilette: Nicht mehr Gefahr als zu Hause, aber Deckel beim Spülen schließen oder Luft anhalten oder Kind hinaus schicken.

Hände waschen: Leider haben automatische „Hands-free“-Armaturen meist hygienisch bedenkliche Kunststoffventile, in denen Wasser stehen bleibt. Hier ist die Händedesinfektion besser.

Hände trocknen: Einmal-Papiertücher sind die beste Lösung. Gebläse-Trockner verursachen bei Betrieb eine Aufwirbelung von Bakterien. Man verlässt besser den Raum und benutzt zur Händehygiene ein einzelverpacktes Feuchttuch oder Händedesinfektion.

Duschanlagen in Frei- oder Hallenbädern

Am besten besuchen Sie öffentliche Bäder und keine Hotelbäder/Thermen. Wenn Duschanlagen immer in Betrieb sind, besteht kein Problem.

Offene Getränke, offenes Eis (z. B. bei Veranstaltungen)

Eis in der Tüte/Becher ist kein Problem. Auch Getränke werden grundsätzlich frisch nach der Bestellung gemacht.

Sauberkeit/Hygiene ist immer vom Betreiber bzw. jedem/jeder Einzelnen abhängig. Das gilt für unser ganzes Leben!

Können selbstgemachte Säfte bzw. Marmeladen o.ä. bedenkenlos getrunken bzw. gegessen werden?

Ja. Vorsicht nur bei Schimmelbildung – dann muss leider der gesamte Inhalt entsorgt werden.

Nutzung eines BRITA Wasserfilters?

Der Filter muss nach jeder Befüllung gewechselt werden. Man kann den Filter auch vaporisieren. Dies gilt für alle Nutzer:innen und ist nicht speziell für CF-Betroffene. Wir haben aber den Vorteil, einen Vaporisator zur Verfügung zu haben.

Vaporisieren/Sterilisieren im Beutel in der Mikrowelle?

Das Aufbereiten im Sackerl in der Mikrowelle ist zwar ausreichend, kann aber aufgrund der hohen Fehleranfälligkeit nicht empfohlen werden. Verwenden Sie einen handelsüblichen Vaporisator.

In Gasthäusern bekommt man oft noch warme bzw. nasse Gläser. Gibt es da Bedenken, diese zu benutzen?

Wenn die Gläser gespült wurden, ist das ok. Gläser aus dem eigenen Geschirrspüler sind auch warm und oft nass, trotzdem sauber.

Gilt diese Richtlinie nach wie vor, dass Wasser nicht mehr getrunken werden soll, wenn es länger als 6 Stunden im Glas oder in einer Trinkflasche ist (z. B. bei einem Tagesausflug)?

Getränke, die beim Tagesausflug frisch geöffnet werden, bis zum Abend austrinken. Am nächsten Tag nicht mehr. Aber das ist selbstverständlich und hat nichts mit CF zu tun.

Wie sieht es mit Schwimmbecken in Hotels aus? Welchem Gesetz bzw. welchen Kontrollen unterliegen diese? Soll/Kann/Darf man die benutzen?

Schwimmbäder in Hotels sind nicht nach öffentlichem Recht geprüft, sondern unterliegen den Hygienevorschriften des Gewerbes. D.h. die Hygiene kann, muss aber nicht der eines öffentlichen Bades

entsprechen. Nachfragen! Grundsätzlich dürfen CF-Betroffene alles, man soll sich nur bewusst sein, was man tut. Nasenspülung und Inhalation nach einem Aufenthalt im (Hotel)pool sind auf jeden Fall empfehlenswert.

Kontakt mit anderen CF-Betroffenen?

Über den Kontakt zwischen CF-Betroffenen gibt es unterschiedliche Richtlinien. Im Kindesalter wird kein Kontakt mit anderen CF-Betroffenen empfohlen. Für das Treffen von Erwachsenen gibt es in unterschiedlichen Ländern unterschiedliche Regelungen. In OÖ sind Fortbildungen der CF Hilfe OÖ für Betroffene ab 18 Jahren offen. Unter welchen Bedingungen (Abstand – FFP2-Maske – Handhygiene – große Räume) lesen Sie auf Seite 21.

Welche Desinfektionsmittel soll ich verwenden?

Nur geprüfte Desinfektionsmittel verwenden. Eine Zusammenstellung finden Sie im Expertisenverzeichnis der ÖGHMP (Ö Ges. f. Hygiene, Mikrobiologie und Präventivmedizin

<https://expertisen.oeghmp.at/products/index/2>



oder auf der Seite des VAH (Verbund für Angewandte Hygiene e.V.)

<https://vah-online.de/de/vah-liste>

Kann man Desinfektionsmittel aus Spender im Supermarkt verwenden?

Nein, keine öffentlichen Desinfektionsmittelspender verwenden (Supermarkt, Hotel, Restaurant...), man weiß nicht, was da drinnen ist.

Welches Händedesinfektionsmittel soll ich kaufen, wenn ich meines vergessen habe?

Ist unterwegs ein „Notkauf“ eines Händedesinfektionsmittels notwendig, dann soll es unbedingt alkoholisch sein. Auf mindestens 60% Ethanol oder Propanol achten. So bald wie möglich wieder auf ein geprüftes Produkt wechseln.



Wo finde ich Informationen zur Badegewässerqualität?

Bäder-App der AGES:

<https://www.ages.at/umwelt/wasser/badegewaesser-monitoring>

Weitere FAQs finden Sie auch auf unserer Homepage.

www.cystischefibrose.info

Rauchfrei – jetzt!



Dass Rauchen schädlich ist und vermieden werden sollte, ist bekannt. Ganz besonders gilt dies für Kinder und für alle, die an einer Lungenerkrankung leiden – besonders in geschlossenen Räumen und somit auch im Auto! Kein Rauchen neben Kindern, auch nicht in Nebenräumen, nicht im Auto, nicht auf dem Spielplatz oder in Lokalen! Sie sind Vorbild für

alle Kinder und Jugendlichen! Wann, wenn nicht jetzt, ist der richtige Zeitpunkt, um mit dem Rauchen aufzuhören?

Alles rund ums Nicht-mehr-Rauchen, Passivrauch etc. unter

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.885216&portal=oegkportal>



CF-Zentren in Österreich

Kepler Universitätsklinikum Linz

Med Campus IV, Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde
CF-Ambulanz für Kinder und Jugendliche
Krankenhausstraße 26-30,
4020 Linz
www.kepleruniklinikum.at

Med Campus III, Klinik für Innere Medizin 4 – Pneumologie
CF-Ambulanz für Erwachsene
Krankenhausstraße 9,
4021 Linz
www.kepleruniklinikum.at

Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr

Sierninger Straße 170,
4400 Steyr
www.lkh-steyr.at

Abt. für Kinder- und Jugendheilkunde
CF-Ambulanz für Kinder und Jugendliche

Abt. für Lungenheilkunde
CF-Ambulanz für Erwachsene

Klinikum Wels-Grieskirchen

Grieskirchnerstraße 42,
4600 Wels
www.klinikum-wegr.at

Abt. für Kinder- und
Jugendheilkunde
CF-Ambulanz für Kinder und
Jugendliche

Abt. für Lungenkrankheiten
CF-Ambulanz für Erwachsene

Uniklinikum – LKH Salzburg

Müllner Hauptstr. 48,
5020 Salzburg
www.salk.at

Univ.-Klinik für Kinder- und
Jugendheilkunde
CF-Ambulanz für Kinder und
Jugendliche

Univ.-Klinik für Pneumologie /
Lungenheilkunde
CF-Ambulanz für Erwachsene

Kardinal Schwarzenberg Klinikum

Abt. für Kinder- und Jugendmedizin
CF Ambulanz für Kinder und
Jugendliche
Kardinal Schwarzenbergplatz 1,
5620 Schwarzach/Pongau
www.kh-schwarzach.at

Klinikum Klagenfurt am Wörthersee

Abt. für Kinder- u. Jugendheilkunde
CF-Ambulanz für Kinder und
Jugendliche

Feschingstraße 11,
9020 Klagenfurt
www.klinikum-klagenfurt.at

Universitätsklinik Wien – AKH Wien

Univ.-Klinik für Kinder- und
Jugendheilkunde
Klinische Abt. für pädiatrische
Pulmonologie, Allergologie und
Endokrinologie
CF-Ambulanz für Kinder und
Jugendliche
Währinger Gürtel 18-20,
1090 Wien
kinderklinik.meduniwien.ac.at

Klinik Hietzing

Abt. für Atmungs- und
Lungenerkrankungen
CF-Ambulanz für Erwachsene
Pav. VIII, Wolkersbergenstraße 1,
1130 Wien
www.wienkav.at/kav/khr

Klinik Ottakring

Abt. f. Kinder-u. Jugendheilkunde
Pavillon 21, Montleartstr. 37,
1160 Wien
klinik-ottakring.gesundheitsverband.at

LKH-Univ. Klinikum Graz

Univ.-Klinik für Kinder- und
Jugendheilkunde
CF-Ambulanz für Kinder und
Jugendliche
Auenbruggerplatz 34/2,
8036 Graz
kinderklinik.uniklinikumgraz.at

Univ.-Klinik für Innere Medizin
Klinische Abt. für Pulmonologie
Ambulanz für Cystische Fibrose
für Erwachsene
Auenbruggerplatz 20,
8036 Graz
www.uniklinikumgraz.at

LKH-Universitätskliniken Innsbruck

Department Kinder- und
Jugendheilkunde
Univ.-Klinik für Pädiatrie III
CF-Ambulanz für Kinder,
Jugendliche und Erwachsene
Anichstraße 35,
6020 Innsbruck
www.cystischefibrose.org

CF-Vereine in Österreich

Cystische Fibrose Hilfe Oberösterreich

überregionale
Selbsthilfeorganisation
Schießstattstr. 59,
4048 Puchenau/Linz
M. +43 650/991 68 93
F. +43 732/22 26 58
www.cystischefibrose.info

CF-TEAM (Tirol, Vorarlberg)

Straßhäusl 75,
6363 Westendorf
M. + 43 664 / 855 42 36
www.cf-team.at

cf-austria

Graßnitz 15,
8624 Aflenz
M. +43 676/458 485 0
www.cf-austria.at

Cystische Fibrose (Mukoviszidose) Hilfe Wien, NÖ und N-Burgenland

Obere Augartenstr. 26-28/E.04,
1020 Wien
M. +43 676/61 55 792
T./F. +43 1/33 26 376
www.cystischefibrose.at

CF Clearly Future

Herbststrasse 31/18,
1160 Wien
M. +43 660/2165 334
www.c-f.at

Literatur

Aktuelle Hygieneempfehlungen der CF-Gesellschaften

Hohenwarter, K. et al: An evaluation of different steam disinfection protocols for cystic fibrosis nebulizers, Journal of Cystic Fibrosis, Volume 15, Issue 1, 78-84



Balfour-Lynn, IM: Environmental risks of *Pseudomonas aeruginosa* – What to advise patients and parents. J Cyst Fibros. 2021

Jan;20(1):17-24. doi: 10.1016/j.jcf.2020.12.005. Epub 2020 Dec 13. PMID: 33323351. IM

Anforderungen an die Hygiene bei der medizinischen Versorgung von Patient:innen mit CF, Robert Koch Institut, Wiesbaden 2012

O. Janata 2022, Antibiotika, pm Verlag

Broschüre „Kleines Reise 1x1. Reisen mit CF“, CF Hilfe OÖ

Broschüre „Haustiere und CF“, CF Hilfe OÖ

Links sind geprüft zum Stand November 2022.

Wir übernehmen keine Haftung für Inhalte externer Links.

Bildnachweis

stock.adobe.com/georgerudy; privat; Lalo Lucia Jodlbauer; Fotolia.com/Markus Bormann; Fotolia.com/haitaucher39; BODE CHEMIE; Fotolia.com/JackF; Fotolia.com/shockfactor; stock.adobe.com/js-photo; stock.adobe.com/Atlas; CF Hilfe OÖ; CF Hilfe OÖ; Fotolia.com/oldline2; Fotolia.com/Claudia Paulussen; Fotolia.com/WavebreakMediaMicro; Fotolia.com/S.Kobold; CF Hilfe OÖ; CF Hilfe OÖ; stock.adobe.com/zigres; Fotolia.com/Brenda Carson; Fotolia.com/L.Klauser

Impressum und Bestellmöglichkeit

Cystische Fibrose Hilfe OÖ

überregionale Selbsthilfeorganisation

Schießstattstraße 59

4048 Puchenu/Linz

Österreich

T. +43 650/991 68 93

F. +43 732/22 26 58

office@cystischefibrose.info

www.cystischefibrose.info

ZVR 335169694

Layout, Herstellung: Angelika Lechner / Grafikgeist /

www.grafikgeist.at

Inhalt: OÄ Dr. Kinga Rigler-Hohenwarter, MBA, Institut für Hygiene und Mikrobiologie, Klinikum Wels-Grieskirchen

Lektorat: CF Hilfe OÖ

Internetlinks sind über das pdf der Hygienebroschüre auf www.cystischefibrose.info direkt abrufbar.

Antworten auf häufig gestellte Hygienefragen (= FAQs) finden Sie auf unserer Homepage www.cystischefibrose.info

© 2022 CF Hilfe OÖ

Wir danken unseren Sponsoren



Spendenkonto:

Cystische Fibrose Hilfe OÖ

AT04 3408 0000 0192 0784 - RZ00AT2L080

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar

Name und Geburtsdatum angeben - für Firmen: SO 2142

ISBN 978-3-200-08797-2

cystische fibrose
Mukoviszidose **HILFE OÖ**