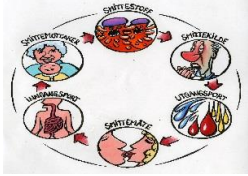


SMITTEVERN NYTT

Oktober/ november

2015

Overføring av smittestoff – Smittekjeden



Overføring av mikroorganismer kan framstilles som en smittekjede. Det er mange faktorer som bestemmer infeksjonssykdommens forekomst og utbredelse. Men felles for all smitteoverføring er at det finnes et smittestoff, en smittekilde, en smittevei og én eller flere smittemottakere. Sammen med utgangsport hos smittekilden og en inngangsport hos smittemottakeren utgjør disse faktorene smittekjeden. For å hindre smitteoverføring må man bryte ett eller flere ledd i kjeden.

Smittestoff

Smittestoffet er den direkte årsaken til at sykdom oppstår som følge av smitte. Det er ulike mikroorganismer som er smittestoffer, og bakterier og virus er de vanligste smittestoffene. Sopp er også en vanlig årsak til infeksjoner.

Smittekilde

Det er mennesker som er den vanligste smittekilden mennesker imellom. Normalfloraen av mikroorganismer i kroppen vår medfører ikke risiko for sykdom der den normalt befinner seg, men kan føre til sykdom andre steder i kroppen. Den kan derfor være en kilde til smitte. Selv om vi er friske, kan vi være bærere av sykdomsfremkallende mikroorganismer. Vi kan derfor overføre sykdom til andre uten at vi vet om dette selv. Smittekilder kan også være dyr og insekter, mat og drikke, eller materiale og gjenstander som har vært i kontakt med smittestoffer.

Smitteutgang

For at smittestoffet skal bli overført fra et menneske til et annet, må det være en smitteutgang fra smittekilden og en smitteinngang hos smittemottakeren. Smitteutganger er steder hvor kroppen skiller ut væsker som puss fra betente øyne, sekret fra nese svelg og lunger, avføring, urin og sæd og puss fra sår og byller, blod og vevsvæske.

Kontaktmitte – direkte og indirekte

Direkte kontakt mellom smittekilde og smittemottaker kan skje gjennom for eksempel klem, berøring, håndtrykk og i den private svære gjennom kyss, intim nærhet som samleie.

Indirekte kontaktmitte vil si at smitten overføres via et ekstra mellomledd, for eksempel hender. Dette kan være via berøring ved felles kontaktflater som wc-knapp, servanter, vannkraner, dørhåndtak, pasienthjelpemidler o.l., eller pusse nese og deretter tar i andre mennesker/ pasienter. Du kan overføre forkjølelsesvirus fra ett menneske til et annet via dine hender.

For å forebygge bør du blant annet vaske hendene ofte, ikke drikke av samme kopp eller flaske som andre og ha god hygiene ved tilberedning av mat. Privat bør du velge å unngå å kysse en forkjølet person og bruke kondom ved samleie.

Luft og dråpesmitte

Vanligst er dråpesmitte fra personer med luftveisinfeksjoner. Når en person hoster og nyser, slynges det ut små dråper som svever rundt i rommet. Dette kalles aerosoler. Disse kan komme i kontakt med nese, munn og øyne hos personer i nærheten. For å bryte dette leddet i smittekjeden bør du hoste eller nyse i et papir som kastes rett etter bruk, eller bruke armkroken, luften godt i alle rom, vaske sengetøy og håndduker på høy temperatur, skifte til rent arbeidstøy daglig og ved behov, samt være nøye med renhold av omgivelsene.

Mat og vannsmitte

Smitte kan spre seg gjennom mat og vann. Smitten kan komme fra andre kilder eller være et resultat av for eksempel feil behandling av matvarer. Eksempelvis dårlig stekt kylling, svinekjøtt eller urent vann. For å forebygge bør du ha god håndhygiene og generell god hygiene i forbindelse med tilberedning av mat. Vær nøye med oppvarming og behandling av mat og drikke.

Blod- og vevssmitte (inokulasjonssmitte)

Smitte kan komme inn i kroppen gjennom sår eller via sprøyter og smittestoff kommer inn i personens blod eller vev. For å unngå smitte bør du bruke hansker når du hjelper personer som har sår, eller personer som blør, og utvise varsomhet når du håndterer brukte sprøytespisser/ skarpe gjenstander brukt i behandling.

Mor-barn-smitte

Smitten overføres fra moren gjennom blodet eller morsmelken før eller etter fødsel. Eksempel på slik smitte kan være HIV, røde hunder eller toksoplasmose.

Smitte fra tarm til munn (fekal-oral smitte)

Når smittestoffer overføres fra tarm til munn, gjerne via hendene, kalles det fekal- oral smitte. Det er for å unngå denne typen smitte at vi allerede som barn lærer at vi skal vaske hendene etter toalettbesøk. Smittestoffer fra tarmen kan overføres til matvarer dersom vi ikke er nøye med håndhygiene før vi lager mat.

Smitteinngang

Smittestoffet må finne en inngang for at overføringen av smittestoff kan føre til sykdom. Dette kan være naturlige kroppsåpninger, som for eksempel munnen, eller det kan være igjennom sår eller rifter.

Smittemottaker

Det siste leddet i smittekjeden er et mottakelig menneske. Immunforsvaret sørger for å hindre smitte av de fleste av de mikroorganismene vi utsettes for. Hvor godt immunforsvaret er, varierer fra person til person. Små barn og eldre og syke mennesker kan være lettere utsatt for smitte enn andre friske voksne. For å forebygge smitte bør du styrke immunforsvaret ved å leve sunt, vaksineres, og utøve god personlig hygiene og ellers følge anbefalinger for basale smittevernrutiner ved arbeid i helsevesenet, spesielt om du arbeider i institusjon.

Kilde

- P.E. Akselsen og P. Elstrøm (red) "Smittevern i helsetjenesten", 2. utgave, Gyldendal Norsk Forlag) kpt 2, s. 34 – 41
- [Generelle smitteverntiltak i helseinstitusjoner. Folkehelseinstituttets anbefalinger \(www.fhi.no\)](http://www.fhi.no)

Smittevern bistand til kommunehelsetjenesten i Finnmark



FINNMARKSSYKEHUSET
FINNMÁRKKU BUOHCCIVIESSU



Nina A.Wikan, tlf 90 94 34 35/ 78 97 33 53. nina.alette.wikan@finnmarkssykehuset.no