

# Når renses du dusjslangen og dusjhodet sist?



Dusjen bør renses fire ganger om året, enten ved varmtvannsskylling eller ved hjelp av klorin. (Foto: Kristin Sørdal)

## Smitter kun fra små vanndråper - som i dusjen

Legionella smitter ved innånding av fine, svevende vanndråper (aerosoler) som er forurenset med bakteriene. Den smitter ikke fra menneske til menneske, og den smitter ikke fra vann som renner rett fra kranen.

Smitte kan bare skje dersom det dannes små vanndråper (aerosol), og størst risiko for dette i private hjem er i **dusjen og i boblebadet**.

### Hva er Legionella?

**Legionærsykdom** er en alvorlig lungebetennelse med høy dødelighet. Den forekommer heldigvis sjelden. Selv om man har pustet inn legionellabakterier, er det liten risiko for at unge og ellers friske personer blir syke med legionærsyken. Sykdommen behandles med antibiotika.

**Pontiacfeber** er en mindre alvorlig, influensalignende sykdom. Den rammer like gjerne unge som gamle og syke, og nesten alle som blir utsatt for smitten, blir syke. De syke trenger vanligvis ingen behandling.

## **Dette må du gjøre**

Du skal være spesielt oppmerksom på bakterier dersom temperaturen i varmtvannstanken har vært under 70 grader.

Det er også spesielt lurt å rense dusjhoder og slanger etter en ferie eller dusjen ikke har vært benyttet på en stund.

Folkehelseinstituttet anbefaler å gjøre følgende fire ganger per år:

### **Dusj:**

- Sørg for at temperaturen i varmtvannsledningene holder seg over 60 grader, og at temperaturen i berederen er minst 70 grader. Ved temperaturer over 70 grader vil legionellabakteriene dø raskt. At temperaturen er høy nok kan enkelt sjekkes med et termometer.
- Foreta en gjennomspyling av dusjen med 70 graders vann i 5 minutter fire ganger i året, og regelmessig gjennomspyling med varmt vann på 60 grader, for eksempel etter hver dusj.
- Dersom varmtvannsberederen har vært skrudd av i kortere eller lengre tid, må det ikke brukes vann derfra til dusjing før vanntemperaturen har nådd opp til 70 grader.
- Dusjslanger og -hoder kan, i tillegg til eller i stedet for varmebehandling, demonteres og desinfiseres med husholdningsklor (klorin). To korker til 10 liter vann er tilstrekkelig styrke.
- Sørg for at hele dusjslangen og dusjhodet blir fylt med denne blandingen, og la det stå i 30 minutter.
- Monter slangen og spyl ut klorrester og løsnet slam ut av slangen før dusjen tas i bruk.

### **Bobelbad:**

- Bobelbad uten filter bør tømmes for vann etter hver bruk, slik at rørene blir tørre. I tillegg bør vann tilsatt 0,5 desiliter husholdningsklor for hver 100 liter vann få sirkulere en time gjennom alle vannfylte rør minst én gang per måned.
- Bobelbad med filteranlegg bør følge samme rutiner som bobelbad ved offentlige anlegg.

## **Andre mulige smittesteder**

Legionellabakterier kan også formere seg i andre aerosoldannende innretninger, som luftfuktere, utstyr for hagevanning, høytrykkspykere, innendørs fontener som danner vannsprut og sprayflasker for dusjing av planter etc., hvis de blir stående med lunkent vann (20 til 50 grader).

Under uheldige omstendigheter kan derfor mennesker bli utsatt for aerosol med legionellabakterier når slikt utstyr brukes.

Når våte flater kjennes glatte og slimete, tyder det på at bakterier og andre mikroorganismer har dannet en hinne (biofilm). Dette gir forhold hvor legionellabakteriene kan trives.

## **Legionellabakteriene – hvor kommer de fra?**

Legionellabakterier lever i innsjøer og i andre fuktige miljøer i naturen, men i så små mengder at de ikke kan gi sykdom eller være til fare for helsa.

## **Du er ansvarlig i din leilighet**

Dersom du bor i en leilighet i et borettslag, er det fremdeles du som har ansvaret for rengjøring av dusjhoder og gjennomstrømning av vann med tilstrekkelig høy temperatur dersom vannet har stått en stund.

## **Vil du vite mer?**

Sjekk folkehelseinstituttets nettsted, [www.fhi.no](http://www.fhi.no) – søk på "Legionella".

Kilde:  
Folkehelseinstituttet  
[www.dinside.no](http://www.dinside.no)