

HANDHYGIËNE

De meeste bacteriën en kiemen worden overgedragen via direct contact met de handen. De handen zijn een belangrijker transportmiddel dan lucht. Meestal zijn het de handen waarin geniesd wordt of die de zakdoekjes als een prop weggooien. Hierbij komen heel wat kiemen terecht op de handen.

- Was steeds de handen met water en zeep. Maak na het wassen gebruik van papieren doekjes in plaats van een katoenen handdoek voor gemeenschappelijk gebruik.
- Indien er handalcohol ter beschikking is, gebruik dit dan om uw handen te ontsmetten.



HOEST- EN NIESHYGIËNE



HOEST- EN NIESHYGIËNE

Een goede hoest- en nieshygiëne zijn van belang in het voorkomen van overdracht van bacteriën en virussen van de ene op de andere persoon. Dit geldt voor patiënten, begeleiders, bezoekers en ziekenhuismedewerkers. Deze folder biedt informatie en richtlijnen over hoe het risico op besmetting beperkt kan worden.

WAT GEBEURT ER TIJDENS HET HOESTEN & NIEZEN?

Iedere keer dat je moet hoesten en niezen worden bepaalde kiemen via druppels en speeksel verspreid en kunnen deze andere besmetten. Het hoesten en niezen gebeurt met zo een kracht dat druppeltjes zich tot 1,5 meter ver kunnen verspreiden. Op deze manier kan een persoon die zich in de buurt bevindt de kiemen opvangen op de slijmvliezen van de mond, neus en ogen. Andere druppeltjes zijn zo klein en onzichtbaar dat ze in de lucht blijven zweven. Via deze druppeltjes transporteren zich de kleinste bacteriën en virussen zoals het griepvirus.

HOE JEZELF EN ANDEREN BESCHERMEN?

- Draai tijdens het hoesten of niezen je hoofd weg van anderen.
- Bedek neus en mond als je moet hoesten niezen. Gebruik hiervoor steeds een zakdoek of de bovenkant van uw mouw. Zeker niet de handen!
- Gebruik bij voorkeur een papieren zakdoek en gooi deze nadien onmiddellijk weg in de vuilnisbak.
- Was na het hoesten of niezen de handen met water en zeep of ontsmet ze gedurende 30 seconden met handalcohol.
- Bent u ziek, blijf dan liever uit de buurt van de patiënt.
- In bepaalde omstandigheden kan de arts of verpleegkundige aan u vragen om een neus-mondmasker te dragen om anderen te beschermen. Ontsmet steeds uw handen voor het aanbrengen van het masker.