



Wij ontsmetten altijd onze handen vooraleer wij je aanraken en als we je woning verlaten. Als wij dit zouden vergeten, mag je ons gerust hieraan herinneren!

**Wil je ons graag helpen?**  
Voorzie dan vloeibare zeep en keukenpapier. Zo kunnen wij waar nodig ook onze handen wassen.



*Heb je na het lezen van deze folder vragen of wens je bijkomende informatie? Bespreek dit zeker met je thuisverpleegkundige of je behandelende arts.*

VUL: Katalien Dendooven, Amunttietenstraat 47, 8000 Brugge - september 2019

# (Zorg)infecties

## Wat kan je doen om ze te voorkomen?



## Algemene hygiëne

Zorg voor een goede algemene hygiëne. Gebruik voor de algemene lichaamsverzorging **propere en persoonsgebonden toiletartikelen**. Zorg voor korte en propere nagels.

Heb je hulp nodig? Je thuisverpleegkundige helpt je graag verder.

Plaats je **huisdieren** ook altijd in een **aparte ruimte** tijdens de zorg. Dit is zowel hygiënischer als veiliger.

### Wist je dat...

je minstens dagelijks je vaatdoek moet vervangen? Want je vaatdoek is een bron van bacteriën.

# Een wonde of katheter?

- Meld een nieuwe wonde onmiddellijk aan je verpleegkundige en arts.
- Laat het verband zitten en laat dit enkel vervangen door je verpleegkundige of arts.

## Is het verband niet meer aanwezig?

- Raak de wonde of katheter nooit met je handen aan.
- Dek de wonde of katheter af met een propere zakdoek.
- Bel onmiddellijk het Wit-Gele Kruis op om een nieuw verband aan te brengen.

Neemt het wondvocht toe? Heb je meer last van pijn of jeuk, roodheid, zwelling en/of warmte rond de wonde? Of heb je last van koorts? Meld dit dan altijd aan je verpleegkundige.  
Steek gebruikte verbanden in een plastic zakje voor je ze in de vuilnisbak gooit.  
Hou het verband droog tijdens een douchebeurt of gebruik een waterbestendig verband. Neem geen bad. Ga ook niet naar de wellness, en ga niet zwemmen.



# Een inspuiting?

- Zorg voor een goede hygiëne van de plaats waar je de prik krijgt.
- Plaats de naaldcontainer steeds buiten het bereik van kinderen en huisdieren.

# Hoesthygiëne

- Bedek je gezicht (liefst met een zakdoek) als je moet niezen of hoesten. Gebruik altijd papieren zakdoekjes en gebruik die slechts één keer. Gooi ze daarna in de vuilnisbak.
- Heb je geen zakdoek bij? Hou dan je handen, voorarm of schouder voor je neus en mond. Was of ontsmet daarna je handen.

# Handhygiëne

**Handhygiëne is erg belangrijk om de overdracht van ziektekiemen te voorkomen.**  
Een goede handhygiëne kan op 2 manieren: je handen wassen of ontsmetten.

## Handen wassen

- Was je handen zeker:**
- voor je eet (of eten klaarmaakt);
  - na contact met rauw vlees, vis, gevogelte of rauwe eieren en rauwe groenten;
  - na elk toiletbezoek;
  - nadat je een luier van een kind hebt verwisseld;
  - na contact met (huis-)dieren;
  - nadat je gepoetst hebt;
  - nadat je moest hoesten, niezen of snuiten.

## Handen ontsmetten

Zijn je handen niet zichtbaar vuil? Dan gaat de voorkeur uit naar handalcohol. Dit doodt de kiemen op je handen. In het algemeen verdraagt je huid beter handalcohol dan water en zeep. Handalcohol vind je in de meeste supermarkten en drogisterijen.



### CORRECT HANDEN WASSEN IN 40 À 60 SECONDEN



1  
Bevochtig de handen met water en neem een voldoende hoeveelheid vloeibare zeep.



2  
Wrijf de handpalmen tegen elkaar.



3  
Wrijf de rechter handpalm over de linker handrug en omgekeerd.



4  
Wrijf de rechter handpalm tegen de linker handpalm met de vingers van beide handen tussen elkaar.



5  
Breng de achterkant van de vingers in de andere handpalm en wrijf de vingers tegen deze handpalm heen en weer.



6  
Wrijf de duim van elke hand in met de palm van de andere hand.



7  
Wrijf de vingertoppen van elke hand draaiend in, in de palm van de andere hand.



8  
Spoel de handen goed af zodat alle zeepresten verwijderd worden.



9  
Droog de handen af met een wegwerphanddoekje.



10  
Sluit de kraan met het handdoekje zodat je handen niet opnieuw besmet geraken.

Bron: Agentschap Zorg & Gezondheid