



## Ben je ziek?

Voel je je ziek? Moet je hoesten, niezen...  
Breng dan steeds de huisarts en/of je  
verpleeg- of zorgkundige op de hoogte.  
Onze medewerkers volgen steeds de laatste  
richtlijnen op i.v.m. het coronavirus en andere  
besmettelijke aandoeningen. Doe jij dat ook?



**Wij ontsmetten onze handen steeds  
voor we je aanraken en bij het verlaten  
van je woning. Herinner ons hier gerust  
aan als we het zouden vergeten.**

### Wil je ons graag helpen?

Voorzie dan vloeibare zeep en  
keukenpapier. Zo kunnen wij  
indien nodig ook onze handen  
wassen.

Indien je na het lezen van deze folder nog vragen  
hebt, of extra informatie wenst, kun je steeds  
contact opnemen met je thuisverpleegkundige of  
behandelende arts.

Volg ons op:



## (zorg)infecties

Wat kan je doen om ze  
te voorkomen?



## Algemene hygiëne

Zorg voor een goede algemene hygiëne:  
gebruik steeds propere toiletartikelen en hou je  
nagels kort en proper. Plaats je huisdier tijdens  
de zorg ook altijd in een aparte ruimte. Dat is  
niet alleen hygiënischer, maar ook veiliger voor  
jou en onze collega's.

### Hulp nodig?

Je thuisverpleegkundige  
helpt je graag verder.



## Wist je dat...

Je vaatdoek  
een bron is van  
bacteriën en je die  
dus best dagelijks  
vervangt?



## Een wonde of katheter?

- › Meld een nieuwe wonde onmiddellijk aan je verpleegkundige en arts.
- › Laat het verband zitten tenzij dit anders is afgesproken.
- › 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 niet naar de wellness of het zwembad.

### 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 het Wit-Gele Kruis op indien nodig 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.



## 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

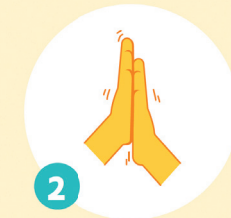
Zijn je handen niet zichtbaar vuil? Dan kan je je handen ontsmetten. Handalcohol vind je in de meeste supermarkten en drogisterijen.



### 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.