

Hoest- en nieshygiëne

Hoest- en nieshygiëne is belangrijk om te voorkomen dat bacteriën en virussen worden overgedragen van de ene op de andere persoon. Dit geldt zowel voor patiënten, bezoekers en zorgverleners.

Tijdens het seizoen van de luchtweginfecties, van oktober tot maart, is de kans op overdracht van bacteriën en virussen het grootst. In deze folder staat beschreven wat hygiëne m.b.t. luchtwegen/ademhaling inhoudt en hoe het risico op besmetting kan beperkt worden.

Wat gebeurt er tijdens het hoesten en niezen?

Bepaalde kiemen kunnen tijdens het hoesten en niezen via druppels en speeksel overgedragen worden naar anderen.

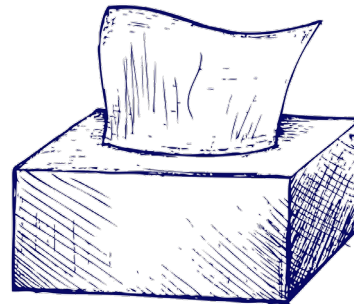


Hoesten en niezen gebeurt met zo'n kracht dat druppeltjes zich tot wel 1,5 meter ver kunnen verspreiden. Iemand die zich dan in de buurt bevindt, kan zo de bacteriën en virussen uit die druppeltjes opvangen op de slijmvliezen van het gelaat (mond, neus, ogen).

De allerkleinste druppels zijn onzichtbaar en zo fijn dat ze in de lucht blijven zweven. Deze druppeltjes zijn het transportmiddel van de kleinste bacteriën en virussen zoals het griepvirus.

Hoe bescherm je jezelf en anderen?

Hoesten of niezen? Zakdoek kiezen!



- Bedek je neus en mond als je hoest of niest. Gebruik bij voorkeur een papieren zakdoek of hoest in je elleboogplooï.
- Hoest niet in de richting van iemand anders.
- Gebruik de papieren zakdoek maar één keer en gooi de zakdoek onmiddellijk in de vuilbak.



- Pas een correcte handhygiëne toe, want bacteriën en virussen worden vooral via de handen overgebracht. Door de handen regelmatig en goed te wassen of door de handen gedurende 30 seconden in te wrijven met handalcohol, vermindert het aantal ziektekiemen en kunnen ze minder gemakkelijk overgebracht worden.

Voor meer informatie over handhygiëne en de techniek, verwijzen we naar onze folder over handhygiëne.



Ben je als bezoeker ziek?

- Blijf bij voorkeur uit de buurt van de patiënt.
- Moet je uit noodzaak toch een bezoek brengen, vraag dan een mond-neusmasker aan een zorgverlener en houd er een correcte hoest en -nieshygiëne op na.



Tot slot

Als je na het lezen van deze folder nog vragen hebt, kan je contact opnemen met je behandelende arts of met de verpleegkundige van de afdeling.

Alvast bedankt voor je medewerking.



Hoest- en nieshygiëne

