

Instructies handhygiëne

- bron: R.I.V.M. -



Bacteriën en virussen zijn overal, op deurknoppen, tafels, telefoons en andere voorwerpen, apparaten en materialen. Sommigen kunnen ziekteverwekkend zijn. Door regelmatig handhygiëne toe te passen wordt de kans dat de ziekteverwekkers verspreid worden en u of iemand uit uw omgeving ziek wordt, klein.

Pas voor een goede handhygiëne onderstaande regels toe:

- Was uw handen met water en vloeibare zeep als ze zichtbaar vuil zijn. Gebruik dan geen desinfecterend middel (handalcohol); door zichtbaar vuil vermindert namelijk de werking.
- Zijn uw handen niet zichtbaar vuil? Dan mag u kiezen of u uw handen wast óf desinfecteert (min. alc.70%). Pas de manieren echter niet allebei toe; de huid droogt dan te veel uit en beschadigt sneller. De handen worden voldoende schoon als u ze alleen wast of alleen desinfecteert.

HOE ONTSMET IK MIJN HANDEN met handalcohol ?



1a Neem een handvol handalcohol (ongeveer 3 ml)



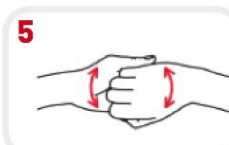
2 Wrijf de handpalmen tegen elkaar



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 Dep de handen droog met een wegwerphanddoekje



10 Sluit de kraan met het wegwerphanddoekje zodat de handen niet opnieuw besmet worden

20 à 30 sec



HOE WAS IK MIJN HANDEN met water en zeep ?



0 Bevochtig de handen met water



1 Neem een voldoende hoeveelheid zeep

40 à 60 sec

