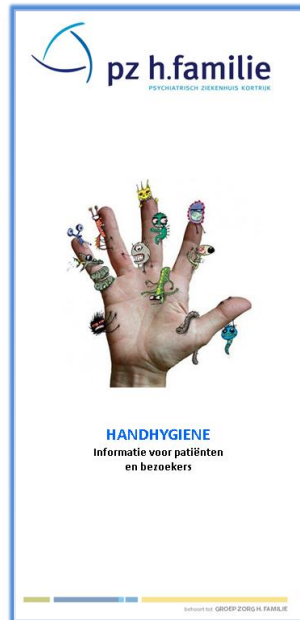




Infecties voorkomen

Indien we de kansen op verspreiding en besmetting zo klein mogelijk willen houden, is naast een correcte nies- en hoesthygiëne ook een goede handhygiëne van zeer groot belang.

Meer informatie hierover kunt u vinden in onze folder :



<http://www.ubentingoedehanden.be>

Groep Zorg H. Familie vzw | PZ H. Familie
Groeningepoort 4
8500 KORTRIJK

Tel. 056/24.52.11
Fax. 056/24.52.64
informatie@pzhfamilie.be
www.pzhfamilie.be



HOEST- EN NIESHYGIENE

Informatie voor patiënten
en bezoekers



Het belang van hoest- en nieshygiëne

Hoest- en nieshygiëne is belangrijk om te voorkomen dat bacteriën en virussen worden overgedragen van de ene persoon op de andere.

Met deze folder willen we u informeren over wat er gebeurt bij hoesten en niezen.

Daarnaast geven we u tips zodat u het risico op besmetting kunt helpen beperken.

Op dit plaatje ziet u wat er gebeurt indien iemand hoest.



Zowel tijdens het hoesten als het niezen, komt een groot aantal druppeltjes vrij.

Dit gebeurt met zo'n kracht dat druppeltjes tot wel 1,5 meter weggeslingerd worden.

De allerkleinste druppels zijn zo fijn dat ze in de lucht blijven zweven. Deze druppeltjes zijn hét transportmiddel van bacteriën en virussen. Iemand die in de buurt zit, ademt zo de besmette druppeltjes in.

Hoest of nies in uw elleboog NIET in uw hand!

Bacteriën en virussen kunnen dus in de lucht zweven maar ook de handen blijken een ideaal transportmiddel.

Daar komt nog eens bovenop dat deze schepseltjes op onze handen gemakkelijk in leven blijven.

Door in de handen te hoesten of te niezen of door vieze zakdoeken te verfrommelen, kunnen heel wat bacteriën en virussen op de handen terecht komen.



Handen kunnen dus voor een groot besmettingsgevaar zorgen.

Daarom geldt altijd: hoest of nies in uw elleboog en niet in uw handen.

Hoe kunt u veilig hoesten en niezen?

-Wend steeds uw gezicht af indien u moet hoesten of niezen.

-Bedek uw neus en mond indien u hoest of niest. Gebruik daarvoor een zakdoek.



-Gebruik bij voorkeur een papieren zakdoek die u na gebruik in de vuilbak gooit.

-Nies of hoest in uw elleboog indien u geen zakdoekje bij de hand hebt.



-Was na het hoesten of niezen steeds uw handen. Gebruik daarvoor voldoende water en zeep.

