

Hygiëne in het ziekenhuis

Een goede hygiëne is van groot belang in het ziekenhuis. Ziekenhuispatiënten zijn immers extra gevoelig voor bacteriën. Daarom is het belangrijk dat zowel patiënten als bezoekers hier rekening mee houden wanneer zij in het ziekenhuis komen en/of verblijven.

Verspreiding van bacteriën en virussen voorkomen

De meest effectieve manier om de verspreiding van bacteriën en virussen te voorkomen is een goede handhygiëne. Was uw handen met water en zeep of gebruik handalcohol, in ieder geval:

- voor het eten;
- na toiletbezoek of gebruik van po of urinaal;
- na hoesten of niezen;
- bezoekers bij het uitvoeren van verzorgende handelingen, zoals vóór het helpen van de patiënt bij het eten en ná het helpen bij de toiletgang;
- bezoekers na het bezoek aan de patiënt.

Handen desinfecteren

Wanneer de handen niet zichtbaar vuil zijn, kunt u uw handen desinfecteren. Vul het kuiltje in uw handpalm met handalcohol uit de dispenser. Wrijf alle delen van uw handen goed in tot de handen droog zijn. Volg daarbij de stappen uit het schema hieronder.

Handen wassen

Was uw handen grondig. Volg hierbij de volgende instructie:

- Open de kraan, zo mogelijk met uw elleboog of pols.
- Maak de handen en polsen nat.
- Breng zeep uit de automaat aan op uw handen.
- Was uw handen minimaal 10 seconden en volg daarbij de stappen uit het schema hieronder.
- Spoel af met veel water.
- Droog de handen met een papieren handdoekje.
- Sluit de kraan met uw elleboog/pols of met papieren handdoekje.
- Gooi het handdoekje in de afvalcontainer.

De techniek van handhygiëne

Stap 1:
Wrijf de handen over elkaar.



Stap 2:
Wrijf ook aan de andere kant van de hand tussen de vingers.



Stap 3:
Wrijf goed tussen de vingers.



Stap 4:
Wrijf twee vuisten in elkaar.



Stap 5:
Wrijf de duimen en de duimmuizen in.



Stap 6:
Maak ook de nagels schoon door de vingertoppen in de handpalm te wrijven.



Stap 7:
Wrijf als laatste de polsen in.

Bij desinfectie: wrijf tot de handen droog zijn.

Bij wassen: wrijf de handen goed droog met een papieren handdoekje.

Meer doen?

Naast een goede handhygiëne kunt u meer doen om de hygiëne binnen het ziekenhuis een handje te helpen:

- Ga niet op bezoek als u een infectie, diarree, koorts, verkoudheid of griep heeft.
- Voor kinderen geldt dit ook als zij een kinderziekte (bijvoorbeeld waterpokken, rode hond, kinkhoest, vijfde of zesde ziekte) hebben of korter dan 3 weken voor het bezoek in contact zijn geweest met iemand met een kinderziekte.
- Raak wonden, katheters en/of verbanden niet met de handen aan.
- Hoest en nies met een afgewend gezicht en met een papieren zakdoekje voor de mond en neus. Gebruik het papieren zakdoekje maar één keer, gooi het direct na gebruik in de afvallemmer. Heeft u geen papieren zakdoekje bij de hand, hoest of nies dan in de elleboogholte.
- Volg de instructies van de medewerker op als u een kamer van een geïsoleerde patiënt of van een patiënt met een infectieziekte betreedt.

Vragen

Heeft u nog vragen? Stel ze dan gerust aan de verpleegkundigen van de afdeling.