



Persoonlijke hygiëne en hoest- en nieshygiëne

Het is belangrijk dat zorgmedewerkers regels rondom persoonlijke hygiëne ten aanzien van kleding en hand- en polssieraden strikt hanteren. Dit is de basis waar iedereen zich aan moet houden in de zorg, zeker nu in tijden van het nieuwe coronavirus of COVID-19.

Daarnaast is hoest- en nieshygiëne heel belangrijk, omdat COVID-19 voornamelijk door hoest- en nies-druppels overdraagbaar is.

Instructies voor persoonlijke hygiëne

Kleding

Zorg voor schone kleding die goed te reinigen is. Trek voor elke nieuwe dienst schone kleren aan én als de kleding zichtbaar verontreinigd is. In de landelijke richtlijn van de werkgroep Infectiepreventie (WIP-richtlijn) staan de volgende eisen geformuleerd.

De kleding:

- Laat de onderarmen onbedekt.
- Is glad en niet pluizend.
- Mag niet los hangen.
- Heeft bij voorkeur een lichte kleur.
- Kan machinaal worden gewassen (volledig programma) op een temperatuur van minimaal 60°C, óf op een temperatuur van 40°C tot 60°C én worden gedroogd in de droogtrommel (minimale stand kastdroog) en/of gestreken (minimale stand 150°C, warm wol/polyester/zijde).

Als je een hoofddoek draagt, draag deze dan naar achter en verschoon hem elke dag.

Haren

Was je haar regelmatig en steek lang haar op of bind het bijeen, zodat het niet in contact kan komen met de cliënt. Snorren moeten goed verzorgd en kort geknipt zijn. Bij gebruik van een mondneusmasker is het aan te raden om de baard af te scheren, zodat het masker beter aansluit op de huid.

Nagels

Je nagels moeten schoon en kortgeknipt zijn. Nagellak is niet toegestaan omdat je handen dan, ook na het handen reinigen, nog ziektekiemen kunnen bevatten. Dat geldt ook voor kunstnagels en gelnagels; deze zijn niet geoorloofd.

Sieraden

Sieraden en accessoires aan handen en onderarmen zijn niet toegestaan. Draag geen ringen (ook geen gladde trouwring!), armband of polshorloge. Ook een piercing of brace aan hand of onderarm mag niet.

Make-up

Make-up wordt afgeraden bij het dragen van een masker. Make-up kan goede pasvorm belemmeren en kan comfort verminderen bij transpireren.


Poster


Gebruik de poster op de volgende pagina om de persoonlijke hygiëne te checken.


Nieuw beleid voor persoonlijke (hand)hygiëne


Er is een tool beschikbaar die zorginstellingen kan helpen om (nieuw) beleid te maken op het gebied van persoonlijke hygiëne. Je brengt je eigen beleid in kaart, kijkt waar je het kunt verbeteren, krijgt tips over hoe je dit kunt bewerkstelligen en legt vast hoe je het beleid gaat handhaven. Zie voor [de tool nieuw beleid persoonlijke hygiëne](#).


KLAAR VOOR JE WERKDAG?


 OPGESTOKEN HAAR


 BAARD OF SNOR KORTGEKNIPT


 GEEN LANGE OORBELLEN


 GEEN LANGE KETTING


 KORTE MOUWEN


 NAGELS KORT EN
SCHOON GEEN NAGELLAK
EN KUNSTNAGELS


 GEEN ARMBANDEN,
RINGEN, HORLOGES,
BRACES, SPALKEN OF GIPS

 HEUPTASJE WASSEN OP 60°C
OF 40°C EN DAARNA STRIJKEN
OF IN DE DROGER

 SCHONE KLEDING VOOR
IEDERE DIENST

 KLEDING WASSEN OP 60°C
OF 40°C EN DAARNA STRIJKEN
OF IN DE DROGER

 GEEN LOSHANGENDE DELEN
AAN HOOFDDOEK

 GOED AFNEEMBARE SCHOENEN



RESISTENTIE
PREVENTIE
.NL

GOED
VERZORGEN
= SCHOON
VERZORGEN

Bron: <https://www.resistentiepreventie.nl/tool/persoonlijke-hygiene-beeld/>

Hoest- en nieshygiëne

Bij hoesten, niezen of snuiten kunnen virussen verspreid worden. Neem daarom een aantal regels in acht:

- Hoest of nies in de elleboogplooi. Je kunt ook hoesten of niezen met een papieren zakdoek of tissue voor de mond, maar pas dan direct daarna handhygiëne toe.
- Gebruik bij het snuiten van de neus een papieren zakdoek of tissue en gooi deze in een afvalbak. Pas direct daarna handhygiëne toe.



Bron: <https://www.zaltbommel.nl/inwoner-en-ondernemer/nieuws/nieuwsoverzicht/2020/02/28/voorkom-verspreiding-coronavirus>

Voor een demonstratie hoe ver druppels zich kunnen verspreiden bij onhygiënisch niezen kijk naar [deze video](#)

Links

- Voor zorginstellingen: COVID-19 testen en hygiënetoolkit (GGD Rotterdam-Rijnmond)
- Richtlijn voor COVID-19 (LCI)
- Uitlegmaterialen persoonlijke hygiëne
- 5 redenen waarom ook je trouwring af moet
- Uitleg waarom je (ook in de winter) korte mouwen móet dragen
- Auditmaterialen persoonlijke hygiëne met uitleg
- Poster persoonlijke hygiëne
- Video met demonstratie over hoe ver druppels zich kunnen verspreiden met onhygiënisch niezen.