

(Hand)hygiëne – enkele tips voor ouders

Micro-organismen (virussen, bacteriën, gisten, schimmels en parasieten) zijn overal aanwezig, vaak onzichtbaar. Er zijn **nuttige micro-organismen**, zoals onze huidflora en darmflora, waar we best goed zorg voor dragen. Maar er zijn ook **ziekmakende micro-organismen** waardoor we besmet kunnen raken.

Met een goede (hand)hygiëne kan je als ouder al heel wat **besmettingen voorkomen!** (Komen er professionele zorgverleners in je gezin tijdens de kraamtijd? Voor hen zijn de afspraken rond (hand)hygiëne uiteraard strikter).

Besmetting via de lucht

- Stof af met een vochtige doek en maak je vloeren schoon met water en zeep (niet ontsmetten, tenzij je arts dat adviseert – zie verder).
- Hoest in je elleboog en niet in je handen.
- Ben je verkouden? Gebruik dan papieren zakdoekjes en gooi die meteen weg. Was of ontsmet je handen nadien.

Besmetting via urine/stoelgang

- Ontsmet je handen na contact met urine of stoelgang.
- Dek wondjes af met een vochtbestendige pleister.
- Draag eventueel handschoenen om je baby te verluieren.

Onrechtstreekse besmetting

- Maak klinken en toilet-knop schoon met water en zeep. Wrijf ze grondig droog.
- Zorg voor een goede handhygiëne.

Handen wassen

Onze huid bestaat uit miljarden bacteriën en heeft een diepere, blijvende laag (= voedende, beschermende laag) en een oppervlakkige, tijdelijke laag. Op de tijdelijke laag leven micro-organismen. Die komen daar door contact met voorwerpen en mensen. Het is dan ook de tijdelijke laag die ziektekiemen overdraagt van de ene persoon naar de andere.

Door je handen te wassen kan je het aantal kiemen op je tijdelijke huidlaag al flink verminderen. Meestal volstaat het je handen te wassen en is ontsmetten niet nodig!

Wat heb je nodig?

- stromend lauw water
- een schone handdoek
- neutrale, niet-geparfumeerde zeep in een doseerflesje

Wanneer was je je handen?

- na toiletbezoek
- nadat je je baby verluierd hebt
- als je handen zichtbaar vuil zijn
- vóór je begint te koken of eten

- na niezen en hoesten in je handen

Hoe was je je handen?



Voed je handen nadien met een verzorgende crème.

Handen ontsmetten

Wanneer?

Je handen ontsmetten is alleen nodig als je risico loopt om 1. zelf besmet te worden of 2. een besmetting door te geven.

- na contact met besmette lichaamsvochten (vb. diarree, braaksel)
- nadat je je neus gesnoten hebt bij een verkoudheid

Wat heb je nodig?

Handontsmettingsgel die **minimum 70% alcohol** bevat.

- Gebruik geen ontsmettingsmiddel (enkel op doktersadvies). Ontsmettingsmiddel tast je beschermende blijvende huidlaag aan.
- Handontsmettingsgel koop je in de apotheek, drogisterij en vele warenhuizen. De handontsmettingsgel bevat naast de 70% alcohol ook bestanddelen die je huid beschermen tegen uitdrogen.

Hoe ontsmet je je handen?

Als je handen zichtbaar vuil zijn, moet je ze eerst wassen. Ontsmettingsgel werkt immers niet op vuile handen.

Laat je handen enkele minuten drogen vóór je ze ontsmet.



Handen wassen met ontsmettende zeep: goed of niet goed voor de huid?



→ Niet goed voor de huid!

Zepen met een ontsmettingsmiddel (bv. chloroxylenol (Dettol) of hibitane (HAC)) zijn meestal overbodig. Deze stoffen wassen immers niet alleen de oppervlakkige huidbacteriën op je huid weg. Ze doden ook de goede bacteriën die in de diepere huidlagen instaan voor een 'gezonde huidflora'. Schimmels en eventuele ziektekiemen kunnen de vrijgekomen plaats op je huid innemen. Zo loop je het risico op kloven, ontstekingen en schimmelziekten.

Moet je je huis systematisch poetsen met ontsmettende zeep?

→ Niet nodig!

Vloeren, speelgoed en toilet 'uit gewoonte' ontsmetten heeft weinig zin. Meestal volstaat het om grondig te reinigen: gewone zeep (en water) nemen al tot 70% van de bacteriën/virussen weg! Als je arts toch aanraadt om vloeren, speelgoed en toilet te ontsmetten, draag dan handschoenen terwijl je poetst.