

Train de juiste handhygiëne

Handhygiëne doe je op routine. Maak er een goede gewoonte van. Bekijk ook de [folder van de toolbox handhygiëne](#) van RIVM.

Zijn je handen zichtbaar vuil: was ze dan met water en vloeibare zeep. Gebruik in dit geval geen handdesinfecterend middel: zichtbaar vuil vermindert de werking hiervan.

Zijn je handen niet zichtbaar vuil? Dan mag je kiezen of je ze wast of desinfecteert. Beide methoden zijn effectief, als je tenminste op de juiste wijze te werk gaat.

Was je handen als volgt:

1. Maak je handen eerst nat met schoon water.
2. Breng pas daarna vloeibare zeep uit een dispenser op je handen aan.
3. Wrijf de zeep minimaal 10 seconden goed uit. Zorg dat je hierbij ook je duimen, vingertoppen, polsen en de huid tussen je vingers inzeept.
4. Spoel de zeep af met schoon water.
5. Droog je handen en polsen af met een schoon wegwerpdoekje.
6. Heb je geen no-touch kraan ter beschikking? Sluit dan de kraan met je elleboog of gebruik hiervoor een schoon wegwerpdoekje.
7. Gooi gebruikte doekjes weg.

Vermijd in de periode tot je de eerder geplande handelingen verricht ieder contact tussen je handen en mogelijk besmette voorwerpen, personen en dergelijke.

Desinfecteer je handen als volgt:

LET OP: alcohol werkt niet tegen alle besmettingen!

1. Zorg dat je handen droog zijn. Vocht verdunt het desinfecterende middel en kan ervoor zorgen dat dit onvoldoende werkt.
2. Neem zoveel handdesinfecterend middel dat het kuiltje van je hand is gevuld.
3. Wrijf je handen hier helemaal mee in. Neem hierbij ook je duimen, vingertoppen, polsen en de huid tussen je vingers mee.
4. Zorg dat je handen zo lang nat blijven door het middel als door de fabrikant is voorgeschreven. Pas dan zijn alle ziekteverwekkers gedood.

Schoonmaken of opruimen van materiaal

Schoonmaken en desinfecteren van de vloer, meubels en voorwerpen: kijk daarvoor naar de instructie voor 'Schoonmaken en desinfecteren van oppervlakken'.

