
Team Infectiepreventie

T +32 (0)9 332 07 00

E infectiepreventie@uzgent.be

www.uzgent.be/infectiepreventie

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent.
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

HOEST- EN NIESHYGIËNE



HOEST- EN NIESHYGIËNE

Met goede hoest- en nieshygiëne help je te voorkomen dat bacteriën en virussen overgedragen worden van de ene persoon op de andere. Dit geldt voor patiënten, begeleiders en bezoekers en zorgverleners. Tijdens het respiratoir seizoen, van oktober tot maart, is de kans op overdracht het grootst. In deze folder lees je wat je zelf kan doen om het risico op besmetting te beperken.

Wat gebeurt er tijdens het hoesten en niezen?

Bepaalde kiemen kunnen tijdens het hoesten en niezen via druppels en speeksel overgedragen worden naar anderen. Hoesten en niezen gebeurt met zo'n kracht dat druppeltjes zich tot wel 1,5 meter ver kunnen verspreiden. Iemand die zich dan in de buurt bevindt, kan zo de bacteriën en virussen uit die druppeltjes vangen op de slijmvliezen van het gelaat (mond, neus, ogen).

De allerkleinste druppels zijn onzichtbaar en zo fijn dat ze in de lucht blijven zweven. Deze druppeltjes zijn het transportmiddel van de kleinste bacteriën en virussen, zoals het griepvirus.

Hoe bescherm je jezelf en anderen?

- ▲ Draai tijdens het hoesten of niezen je hoofd weg van anderen en bedek je neus en mond met een papieren zakdoek. Gebruik bij voorkeur geen katoenen zakdoeken: die vormen al snel een broeihaard van kiemen. Gooi de papieren zakdoek na het hoesten of niezen onmiddellijk in de vuilnisbak.
- ▲ Nies of hoest in je mouw, niet in je hand, als je geen zakdoek binnen handbereik hebt.
- ▲ Was je handen na het hoesten of niezen met water en zeep of wrijf ze 30 seconden lang in met handalcohol.

- ▲ In bepaalde omstandigheden kan de arts of verpleegkundige je vragen om een neus-mondmasker te dragen om anderen te beschermen. Ontsmet je handen voor je dit masker aanbrengt.

Waarom is een goede handhygiëne ook belangrijk?

De meeste bacteriën en virussen worden door de handen overgedragen. De handen zijn een belangrijker transportmiddel dan de lucht. Het zijn de handen waarin geniesd wordt of die het zakdoekje als prop in een afvalcontainer gooien. Daarbij komen er heel wat kiemen op je handen terecht.

- ▲ Als er een wastafel is, kan je je handen wassen met water en vloeibare zeep. Gebruik na het wassen een papieren wegwerphanddoekje in plaats van een katoenen handdoek voor gemeenschappelijk gebruik.
- ▲ Er is altijd handalcohol beschikbaar in de wachtzaal. Gebruik die om je handen te ontsmetten als er geen wastafel is.

