



HOEST- EN NIESHYGIËNE



**MARIA
MIDDELARES**



AZ Sint-
Vincentius
DEINZE

www.mariamiddelares.be

Hoest- en nieshygiëne

Door hoesten en niezen kunnen bacteriën en virussen overgedragen worden. Vooral tijdens het respiratoir seizoen, van oktober tot april, is dit risico het grootst. Door het toepassen van een goede hoest- en nieshygiëne door zowel patiënten, bezoekers als zorgverleners kan verdere verspreiding voorkomen worden.

Wat gebeurt er tijdens het hoesten en niezen?

Bij hoesten en niezen verspreiden bepaalde kiemen zich met een enorme kracht via druppels en speeksel. Sommige druppels zijn zo klein dat ze in de lucht blijven zweven. Op die manier kunnen bacteriën en virussen op de slijmvliezen van een ander persoon terecht komen (bv. mond, neus, ogen).

Daarnaast worden de meeste bacteriën en virussen door de handen overgedragen. Ook bij hoesten en niezen zijn handen het transportmiddel bij uitstek voor verdere verspreiding. Het regelmatig wassen of ontsmetten van de handen is dan ook belangrijk om deze overdracht te beperken. Meer informatie hierover is terug te vinden in onze folder 'Handhygiëne'.

Hoe bescherm je jezelf en anderen?

- Bedek je neus en mond als je hoest of niest: gebruik hiervoor een papieren zakdoek of je elleboogplooi
- Draai je gezicht steeds weg van anderen
- Gebruik papieren zakdoeken eenmalig en gooi deze na gebruik onmiddellijk in de vuilnisbak: stoffen zakdoeken vormen een broeihaard van kiemen
- Pas een correcte handhygiëne toe: was of ontsmet je handen na hoesten, niezen of snuiten
- Ben je zelf ziek? Stel je bezoek indien mogelijk uit of draag een mond-neusmasker en hou voldoende afstand van anderen (min. 1 meter).



In elke wachtzaal is er handalcohol en een vuilnisbakje voorzien. Spreek gerust een zorgverlener aan indien je een mond-neusmasker wenst.

Wens je meer informatie?

Aarzel dan niet om onze dienst infectiepreventie te contacteren via infectiepreventie@mijnziekenhuis.be