

Inhoudsopgave

1. [Algemene hygiënemaatregelen](#)
2. [Hygiënemaatregelen voor ziekten die via de lucht worden overgedragen](#)
3. [Hygiënemaatregelen voor ziekten die feco-oraal worden overgedragen](#)
4. [Hygiënemaatregelen voor ziekten die via het bloed worden overgedragen](#)
5. [Hygiënemaatregelen voor ziekten die direct via de huid worden overgedragen](#)
6. [Hygiënemaatregelen voor seksueel overdraagbare aandoeningen](#)
7. [Opmerking : bleekwater verdunnen](#)
8. [Referenties](#)

1. Algemene hygiënemaatregelen

- Maak lokalen regelmatig schoon met water en zeep. Heb bijzondere aandacht voor sanitaire voorzieningen en keukens.
- Stofzuig regelmatig bij schurft, ringworm of luizen. Gooi de zak na het stofzuigen weg.
- In sanitaire voorzieningen moeten er altijd toiletpapier, stromend water, vloeibare zeep en papieren handdoeken beschikbaar zijn.
- Zorg voor een goede algemene lichaamshygiëne.
- Let op je handhygiëne.
- Houd je nagels kort.
- Als je handen per ongeluk in contact komen met bloed of lichaamsvochten (luchtwegafscheidingen, braaksel, uitwerpselen, enz.), was je handen dan grondig met vloeibare zeep gedurende minstens veertig seconden ⁽¹⁾. Dep je handen na het wassen droog met papieren handdoeken voor eenmalig gebruik. Wrijf tot slot je handen na het drogen minstens twintig seconden in met een hydroalcoholische oplossing.

2. Hygiënemaatregelen voor ziekten die via de lucht worden overgedragen

- Hoest en nies op een hygiënische manier.
- Snuit je neus regelmatig met wegwerpzakdoeken.
- Zorg ervoor dat lokalen goed worden geventileerd.
- Was je handen regelmatig, vooral na contact met luchtwegafscheidingen.
- Houd je nagels kort.
- Gebruik handschoenen bij risico op contact met mogelijk besmettelijke vloeistoffen.
- Als je handen per ongeluk in contact komen met mogelijk besmettelijke vloeistoffen uit de onderste luchtwegen, was je handen dan grondig met vloeibare zeep gedurende minstens veertig seconden ⁽¹⁾. Dep je handen na het wassen droog met papieren handdoeken voor eenmalig gebruik. Wrijf tot slot je handen na het drogen minstens twintig seconden in met een hydroalcoholische oplossing.
- Reinig alle oppervlakken die in contact komen met bloed of mogelijk besmettelijke vloeistoffen uit de onderste luchtwegen grondig met klassieke schoonmaakmiddelen en desinfecteer ze vervolgens met 70% alcohol of een bleekwateroplossing (zie punt 7). De aanbevolen concentratie van doeltreffend bleekwater is 1.000 ppm, of een vers bereide oplossing van 0,1%. Dat komt overeen met 10 ml geconcentreerd bleekwater in 10 liter water (zie opmerking aan het einde van de tekst). De keuze tussen alcohol en bleekwater hangt af van de grootte van het oppervlak en het type materiaal dat gereinigd moet worden.

3. Hygiënemaatregelen voor ziekten die feco-oraal worden overgedragen

- Was je handen met vloeibare zeep en droog ze met wegwerphanddoeken, vooral voordat je voedsel aanraakt.
- Als je handen per ongeluk in contact komen met mogelijk besmettelijke vloeistoffen uit het spijsverteringskanaal, was je handen dan grondig met vloeibare zeep gedurende minstens veertig seconden ⁽¹⁾. Dep je handen na het wassen droog met papieren handdoeken voor eenmalig gebruik. Wrijf tot slot je handen na het drogen minstens twintig seconden in met een hydroalcoholische oplossing.
- Deel geen glazen of bestek.
- Deel geen producten voor persoonlijke hygiëne.
- Maak de sanitaire voorzieningen regelmatig schoon. Schenk bij het schoonmaken van de sanitaire voorzieningen bijzondere aandacht aan de deurklinken, kranen, spoelknoppen of -hendels en de vloer.
- Maak de keukens en het kookgerei regelmatig schoon.
- Respecteer de koudeketen.
- Leef de gebruikelijke instructies na voor het scheiden van voedingsmiddelen tijdens de bereiding.
- Leef de gebruikelijke instructies na voor voedselhygiëne in de keuken (bv.: houd rekening met bewaartemperaturen en houdbaarheidsdata van voedingsmiddelen).
- Let er vooral op de schoonmaak- en desinfectiefrequentie te verhogen van lokalen en oppervlakken en schenk daarbij bijzondere aandacht aan voorwerpen die vaak worden aangeraakt, zoals deurklinken, kranen, toiletpotten, telefoons, trapleuningen, enz. ⁽²⁾.
- In collectieve voorzieningen worden handschoenen en schorten voor eenmalig gebruik aanbevolen en moet er voor elke patiëntenomgeving apart schoonmaakmateriaal zijn. Reinig bevuild beddengoed en bevuilde dekens, handdoeken, kleding, gordijnen, kussens en dweilen met heet water en wasmiddel (in een wasmachine op hoge temperatuur). Reinig besmette tapijten, leunstoelen en matrassen eerst met heet zeepwater en daarna met stoom. Vermijd het gebruik van stofzuigers want die bevorderen de verspreiding van virussen ⁽²⁾.
- Reinig alle oppervlakken die in contact komen met vloeistoffen uit het spijsverteringskanaal grondig met klassieke schoonmaakmiddelen en desinfecteer ze vervolgens met een bleekwateroplossing (zie punt 7). De aanbevolen concentratie van doeltreffend bleekwater is 1.000 ppm, of een vers bereide oplossing van 0,1% (1.000 ppm chloor). Dat komt overeen met 10 ml geconcentreerd bleekwater in 10 liter water. De keuze tussen alcohol en bleekwater hangt af van het te reinigen oppervlak.

- Bijzondere punten :

• Hepatitis A :

- ✓ Servies en bestek exclusief voorbehouden aan de besmette persoon is minder doeltreffend dan zorgvuldig de handen wassen en servies en bestek thermisch desinfecteren (afwassen).
- ✓ Was regelmatig je handen en ontsmet sanitaire voorzieningen met bleekwater.
- ✓ Het is niet nodig om het servies en bestek van de patiënt in bleekwater te weken.
- ✓ Het is niet nodig om medisch materiaal van de patiënt met bleekwater te desinfecteren, tenzij dat door zijn uitwerpselen is verontreinigd.
- ✓ Het is niet nodig om oppervlakken waarmee de patiënt in contact is gekomen regelmatig te desinfecteren, tenzij ze door zijn uitwerpselen zijn verontreinigd.
- ✓ Gebruik niet dezelfde sanitaire voorzieningen als de patiënt.

• Gastro-intestinale virussen zoals het norovirus en het rotavirus ⁽²⁾

Deze virussen zijn zeer resistent tegen omgevingsfactoren, vooral norovirussen. Reinig besmette oppervlakken zorgvuldig en regelmatig met een schoonmaakmiddel en heet water. Desinfecteer de oppervlakken vervolgens met wegwerpmateriaal (sponzen of doekjes). Opgelet: niet alle ontsmettingsmiddelen zijn doeltreffend tegen virussen die resistent zijn tegen omgevingsfactoren. Producten met chloor zoals bleekwater en producten op basis van waterstofperoxide zijn zeer doeltreffende virusverdelgers en worden aanbevolen om een goede hygiëne te bewaren in de lokalen. De aanbevolen concentratie van doeltreffend bleekwater is 1.000 ppm, of een vers bereide oplossing van 0,1%. Dat komt overeen met 10 ml geconcentreerd bleekwater in 10 liter water. Let er vooral op om tijdens een epidemie de schoonmaak- en desinfectiefrequentie te verhogen van lokalen en oppervlakken. Schenk bijzondere aandacht aan voorwerpen die vaak worden aangeraakt, zoals deurklinken, kranen, toiletputten, telefoons, trapleuningen, enz. Reinig eerst de gebieden met het kleinste risico op besmetting met gastro-intestinale virussen (tafels, enz.) en eindig de schoonmaak waar het besmettingsrisico het grootst is (toiletten, spoelknoppen of -hendels, enz.).

4. Hygiënemaatregelen voor ziekten die via het bloed worden overgedragen

- Een huidwond die verontreinigd is met het bloed van een derde moet je niet doen bloeden. Pas daarentegen deze maatregelen toe :
 - Spoel de wond met stromend water
 - Ontsmet de wond met povidonjodium of chloorhexidine
 - Laat het ontsmettingsmiddel (povidonjodium of chloorhexidine) twee minuten inwerken
 - Bedek de wond met een steriel verband
- Als bloedspatten in contact komen met de slijmvliezen van de neus of mond moeten die grondig worden gespoeld met water. Als bloedspatten in contact komen met de ogen moeten die worden gespoeld met schoon water of een zoutoplossing.
- Bij een vermoedelijk risico op overdracht van hiv of hepatitis B zijn specifieke profylactische maatregelen vereist. Die moeten idealiter binnen 4 uur en uiterlijk binnen 72 uur na het contact worden toegepast.
- Vermijd altijd dat huid en slijmvliezen in contact komen met bloed.
- Bedek wonden op de handen van zorgverleners altijd met een waterafstotende pleister.
- Draag handschoenen tijdens zorgverlening of prestaties waarbij er een risico bestaat op contact met bloed.
- Was en ontsmet je handen voor en na elke zorgverlening.
- Als je handen per ongeluk in contact komen met bloed, was je handen dan grondig met vloeibare zeep gedurende minstens veertig seconden ⁽¹⁾. Dep je handen na het wassen droog met papieren handdoeken voor eenmalig gebruik. Wrijf tot slot je handen na het drogen minstens twintig seconden in met een hydroalcoholische oplossing.
- Was vuil textiel, linnengoed en beddengoed met gewone wasmiddelen.
- Gooi vuile verbanden weg in gesloten zakken en bewaar ze buiten bereik van ventilatieopeningen. Gooi de zakken weg met het restafval.
- Spuiten en naalden moeten in speciaal daarvoor bedoelde containers worden weggegooid. Het medisch of verplegend personeel is verantwoordelijk voor het weggoaien ervan.
- Reinig alle oppervlakken die in contact komen met bloed grondig met klassieke schoonmaakmiddelen en desinfecteer ze vervolgens met 70% alcohol of een chlooroplossing van 1.000 ppm, naargelang van de grootte van het oppervlak.

- Bijzondere punten: hepatitis B en C :
 - Het risico op speekseloverdracht van hepatitis B bestaat, maar is klein. Dat risico is niet aangetoond voor hepatitis C.
 - Deel geen toiletartikelen (tandenborstels, scheermesjes, pincetten, nagelknippers, materiaal om tandsteen te verwijderen, schaartjes, enz.).
 - Gooi met bloed bevulde voorwerpen (tampons, flosdraad, naalden, verband, enz.) weg in afgesloten containers.

Reinig en desinfecteer snij- of huidwonden met povidonjodium of chloorhexidine en breng daarna onmiddellijk een verband aan dat de wond ruimschoots bedekt.

5. Hygiënemaatregelen voor ziekten die direct via de huid worden overgedragen

- Vermijd direct of indirect contact met huid en haar.
- Deel geen kleding, vooral geen mutsen of sjaals.
- Plaats kapstokken ver genoeg uit elkaar om te voorkomen dat kledingstukken elkaar raken.
- Stop mutsen en sjaals in de mouwen van jassen.
- Bind lang haar samen.
- Deel geen kammen.
- Deel geen handdoeken.
- Bewaar een goede huidhygiëne.
- Let op je handhygiëne.
- Knip je nagels kort.
- Dek wonden af.
- Was de kleding en het textiel van de patiënt zorgvuldig op 60 graden.
- Maak de omgeving zorgvuldig en regelmatig schoon.

Stofzuig de omgeving zorgvuldig en regelmatig, vooral bij ringworm, schurftmijten of luizen. Gooi de zak steeds weg na het stofzuigen.

6. Hygiënemaatregelen voor seksueel overdraagbare aandoeningen

De te nemen maatregelen moeten aan het individuele risico worden aangepast. Bespreek dit met uw arts. Bij meerdere partners neemt het risico toe, evenals het belang van beschermende maatregelen.

- HIV: vermijd onbeschermd seksueel contact.
- Chronische hepatitis B: vermijd onbeschermd seksueel contact, vaccinatie
- Hepatitis C: vermijd onbeschermd seksueel contact, vooral tijdens de menstruatie, bij genitale wonden of tijdens anale seks.
- HPV: vermijd onbeschermd seksueel contact
- Mpox : vermijd onbeschermd seksueel contact

7. Opmerking : bleekwater verdunnen

De verdunning hangt af van het chloorgehalte van de oplossing. Klassieke oplossingen die verkrijgbaar zijn in de handel, zijn niet geconcentreerd. Ze variëren van 10 tot 20°. Dit zijn de verdunningen om een oplossing van 1.000 ppm te maken.

Een chlooroplossing van 1.000 ppm maken	
Concentratie bleekwater	Hoeveelheid geconcentreerd bleekwater
10° bleekwateroplossing	32 ml/ liter water
12° bleekwateroplossing	26 ml/ liter water
15° bleekwateroplossing	20 ml/ liter water
20° bleekwateroplossing	16 ml/ liter water

8. Referenties

1. Aanbevelingen i.v.m. de infectiebeheersing tijdens de verzorging buiten de verzorgingsinstellingen (thuisverzorging en/of op een kabinet), december 2008, HGR, nr. 8279
2. Centre national de référence des virus entériques : <http://www.chu-dijon.fr/page.php?url=directory/centre-national-de-reference-des-virusenteriques/les-gastroenterites-virales>