

OLLEKE BOLLEKE

"EEN WERELD OM NAAR UIT TE KIJKEN"

Protocol – Hygiëne persoonlijk

Versie november 2017

Protocol persoonlijke hygiëne

Iedere mens draagt ontelbare al dan niet ziekmakende micro-organismen bij zich. Om de verspreiding van deze micro-organismen naar andere mensen tegen te gaan is een goede persoonlijk hygiëne belangrijk. Dit geldt voor iedereen.

Leid(st)ers in de kinderopvang kunnen bovendien bij de verzorging van de kinderen de micro-organismen van het ene kind via hun handen overbrengen naar een ander kind. Daarom is voor hen een goede persoonlijke hygiëne extra belangrijk.

Handhygiëne

Veel micro-organismen worden via de handen overgedragen. Een goede handhygiëne door leidsters, maar ook voor en door de kinderen, is één van de meest effectieve manieren om besmettingen te voorkomen.

Wanneer moeten de handen worden gewassen?

Handen wassen behoort plaats te vinden vóór:

- het begin van de werkzaamheden
- het aanraken en bereiden van voedsel
- het eten of het helpen bij eten

Handen wassen behoort plaats te vinden na:

- Iedere zichtbare verontreiniging van de handen
- Hoesten, niezen en snuiten
- Spelen in de zandbak
- Toiletgebruik
- Het verschonen van een kind
- Contact met lichaamsvochten zoals traanvocht, speeksel, snot, braaksel, urine, ontlasting, bloed
- Het dragen van handschoenen
- Schoonmaakwerkzaamheden

Hoe moeten de handen worden gewassen?

- Draai de kraan open, zodanig dat de temperatuur van het water handwarm is.
- Maak de handen nat en voorzie ze van een beetje vloeibare zeep uit een zeep-pompje.
- Was de handen ongeveer 10 seconden: wrijf de handen over elkaar, vingertoppen, duimen, gebieden tussen de vingers en de polsen moeten worden ingewreven.
- Spoel af onder flink stromend water, waarbij het water van de pols naar de vingertoppen toe moet stromen.
- Droog de handen af met, bij voorkeur, een papieren handdoek; ook tussen de vingers en de polsen.

- Belangrijk bij dikwijls handen wassen is het gebruik van een enigszins vette hand-crème, zodat de handen gaaf blijven ondanks het frequente wassen.

OLLEKE BOLLEKE

"EEN WERELD OM NAAR UIT TE KIJKEN"

Protocol – Hygiëne persoonlijk

Versie november 2017

- Desinfectie van de handen is in principe niet nodig. Een uitzondering geldt bij bloederige diarree en als er bloed op de handen is gekomen. Dan moeten de handen na het wassen worden gedesinfecteerd met handalcohol.
- Indien er geen papieren maar katoenen handdoeken gebruikt worden, moeten deze minstens elk dagdeel vervangen worden, als de handdoek vuil of nat geworden is vaker.

Wegwerphandschoenen

Draag altijd wegwerphandschoenen als er een kans bestaat dat je in aanraking komt met bloed of eventueel besmet lichaamsvocht. Wegwerphandschoenen hoeven niet steriel te zijn. Na gebruik van wegwerphandschoenen altijd de handen wassen.

Persoonlijke verzorging

Wondjes

Zorg dat wondjes altijd zijn afgedekt met een waterafstotende pleister. Draag bij verzorgende handelingen en wondjes aan de handen ook nog handschoenen.

Nagelverzorging

Zorg dat de nagels kortgeknipt en schoon zijn. Draag geen kunstnagels. Onder lange nagels en geschilferde of gebrokkelde nagellak kunnen micro-organismen zich hechten en vermeerderen. Ook onder kunstnagels kunnen micro-organismen lang in leven blijven, ondanks regelmatig handen wassen.

Sieraden

Normale situatie: bij voorkeur geen hand- en armsieraden dragen. Het dragen van ringen, polshorloges en armbanden bemoeilijkt goed handenwassen (en denk ook aan de veiligheid!).

Als er een infectieziekte heerst: géén ringen, polshorloges en armbanden dragen.

Haarverzorging

De haren moeten schoon zijn, verder geen bijzondere maatregelen. Draag lang haar bij voorkeur in een staart of opgestoken.

Kleding

Kleding moet schoon zijn.

Wat doe je bij ziekte van een leidster?

Wanneer een personeelslid een (mogelijk) besmettelijke ziekte heeft zoals diarree of huiduitslag moet er contact worden opgenomen met een arts / ggd. Zij beoordelen dan of het personeelslid wel of niet mag blijven werken en onder welke voorwaarden.

Hoest- en niesdiscipline

Micro-organismen uit de neus, mond en keel kunnen zich op verschillende manieren verspreiden. Een van de verspreidingswegen is via de lucht. Bij niezen en hoesten ontstaan

OLLEKE BOLLEKE

"EEN WERELD OM NAAR UIT TE KIJKEN"

Protocol – Hygiëne persoonlijk

Versie november 2017

kleine vochtdruppeltjes die in de lucht blijven zweven. In deze vochtdruppeltjes kunnen micro-organismen zitten. Als deze vochtdruppeltjes door een ander worden ingeademd, nestelen de micro-organismen zich bij deze persoon in de neus, mond of keel met mogelijk ziekte tot gevolg. Een andere verspreidingsweg is via snot of slijm. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een kind dat een snottebel wegveegt en speelgoed vastpakt wat direct daarna weer door een ander kind vastgepakt wordt. Het andere kind krijgt het snot aan de handen, steekt de hand in de mond en wordt zo besmet met de micro-organismen uit de neus van het eerste kind.

Wat kun je doen?

De volgende maatregelen kunnen ook aan de kinderen geleerd worden:

- Niet hoesten of niezen in de richting van een ander. Leer de kinderen het hoofd weg te draaien of het hoofd te buigen.
- Leer kinderen te hoesten of niezen in de elleboogholte.
- Wanneer er gehoest, geniest wordt met de hand voor de mond, of na snuiten de handen wassen.
- Zorg dat de kinderen op tijd de neus snuiten, om snottebellen te voorkomen.
- Daarnaast is het belangrijk de ruimten voldoende te ventileren en te luchten.

Zakdoeken en washanden en ander textiel

Met het snuiten van de neus komen er micro-organismen op de zakdoek en de handen. Gebruik altijd papieren zakdoeken of tissues om de neus te snuiten en gooi die meteen na gebruik weg, in een afsluitbare afvalbak.

Voorkom dat meerdere handen of monden met één washandje schoongemaakt worden en gooi gebruikte washandjes meteen in de was. Dit geldt ook voor slabben, spuugdoekjes, handdoeken na afdrogen van een kind, etc. Wassen worden gedraaid op 60 graden.

Andere maatregelen

Verder kan overdracht van ziektekiemen door het nemen van de volgende maatregelen voorkomen worden:

- Laat een ziek kind een eigen handdoek gebruiken
- Geef een ziek kind eigen speelgoed
- Reinig dit speelgoed voordat andere kinderen dit krijgen
- Laat een ziek kind na krabben aan wondjes en/of blaasjes de handen wassen
- **Laat kinderen hun eigen bestek, beker, fles, speen, etc. gebruiken**
- Fopspenen van kinderen worden opgeborgen in een bakje in hun eigen la of mandje.
- Voorkom dat het kind met bijvoorbeeld een koortslip anderen zoent
- Er worden zoveel mogelijk tubes crème in plaats van potjes gebruikt.
- Voor het aanbrengen van crème worden doekjes of handschoenen gebruikt.
- Na het aanbrengen van crème altijd de handen wassen.

OLLEKE BOLLEKE

"EEN WERELD OM NAAR UIT TE KIJKEN"

Protocol – Hygiëne persoonlijk

Versie november 2017

Hoe om te gaan met blaasjes en wondjes?

- Dep het pus/vocht regelmatig met bijvoorbeeld een wattenstaafje
- Dek de wond af
- Dek een loopoor af met een steriel gaasje
- Stip open waterwratjes met jodium aan en dek ze af
- Materialen en oppervlakken die verontreinigd zijn met pus of vocht goed schoon maken
- Was de handen na aanraking met pus of vocht

Hoe om te gaan met bloed?

Welke maatregelen kun je nemen om bloedoverdraagbare aandoeningen te voorkomen?

- Algemene hygiënemaatregelen.
- Specifieke maatregelen.
 - Wegwerphandschoenen dragen bij elk contact met bloed, wondvocht of lichaamsvochten die zichtbaar met bloed zijn vermengd.
 - Wondjes afdekken met een waterafstotende pleister.
 - Verwijderen van gemorst bloed:
 - met handschoenen aan bloed opnemen met een papieren tissue, de ondergrond schoonmaken met water en zeep en daarna desinfecteren met alcohol 70%.
 - met bloed bevulde kleding en linnengoed wassen op 60°C.

Wat moet je doen als er toch bloedcontact is geweest?

- Wond goed uitspoelen en desinfecteren met betadinejodium.
- ggd bellen met de vraag of er aanvullende maatregelen noodzakelijk zijn.

Bijten

Ook als een kind een ander kind tot bloedens toe bijt is er een klein risico op het overdragen van bloedoverdraagbare aandoeningen. Dan geldt hetzelfde advies:

- Wond goed uitspoelen en desinfecteren met betadinejodium. (Geen jodium gebruiken in de mond.)
- ggd bellen met de vraag of er aanvullende maatregelen nodig zijn.

Desinfecteren

Wanneer desinfecteren?

Desinfecteer alleen wanneer daar een reden voor is. Onnodig desinfecteren werkt resistentie in de hand. Dit betekent dat bacteriën en virussen beter bestand worden tegen desinfecteermiddelen.

Desinfecteren is nodig:

- Als er sprake is van bloederige diarree of
- Als er op een andere wijze sprake is van bloedcontact (bijvoorbeeld bloedneus, wondjes, etc.)
- De thermometer waarmee koorts rectaal gemeten is, dient na gebruik altijd gedesinfecteerd te worden. De oorthermometer moet voor ieder gebruik voorzien worden van een schoon hoesje.

OLLEKE BOLLEKE

"EEN WERELD OM NAAR UIT TE KIJKEN"

Protocol – Hygiëne persoonlijk

Versie november 2017

Wat desinfecteren?

- Desinfecteer alle oppervlakken die in aanraking zijn gekomen met het bloed of de bloederige diarree. Dit kan zijn:
De toiletruimte: de toiletpot, de toiletbril, het verschoonkussen maar eventueel ook de kraan, wastafel, doorspoelknop.
- Textiel. Speelmateriaal, meubilair, vloer.
- Vergeet na afloop niet de eigen handen schoon te maken:
- Bij het dragen van handschoenen, is het voldoende de handen na afloop te wassen met water en zeep.
- Wanneer er *geen* handschoenen zijn gedragen, moeten de handen na afloop worden gewassen met water en zeep en daarna gedesinfecteerd worden met handalcohol.

Waarmee desinfecteren?

- Kleine oppervlakken (max. ½ m², bijvoorbeeld aankleedkussen, speelgoed, thermometer): alcohol 70%.
- Het is niet te verwachten dat er sprake zal zijn van zoveel bloed of bloederige diarree dat een ander middel dan alcohol 70% noodzakelijk is. Mochten er toch twijfels bestaan neem dan contact op met de ggd.
- Voor de handen: huiddesinfectans, bijvoorbeeld handalcohol (70%).
- Textiel en speelgoed kunnen in de wasmachine (minimaal 60°C).
- Serviesgoed en eventueel andere materialen kunnen in de afwasmachine (minimaal 60°C).

In welke volgorde desinfecteren?

1. Trek handschoenen aan om de eigen handen te beschermen.
2. Voor het desinfecteren, moet altijd eerst huishoudelijk schoongemaakt worden. Dit is nodig omdat vuil het desinfecteermiddel onwerkzaam maakt.
3. Gebruik voor het desinfecteren bij voorkeur een schoonmaakdoekje dat na gebruik weggegooid wordt.
4. Een alcohol 70%-oplossing is direct klaar voor gebruik. Meng geen desinfecteer- en schoonmaakproducten door elkaar, dit kan gevaarlijk zijn.
5. Desinfecteer het oppervlak met de alcohol 70%-oplossing en laat dit aan de lucht drogen.
6. Na het desinfecteren het schoonmaakdoekje weggoien.
7. Wees alert dat het desinfecterend middel buiten bereik van kinderen blijft.

N.B. Gebruik in principe geen chloor, behalve als de ggd dit adviseert. Chloor is slecht voor het milieu. 'Glorix' is geen desinfectans maar een huishoudelijk schoonmaakmiddel.

- Bleekwater is inactief, het is geen goedgekeurd desinfecteermiddel en kan dus beter niet gebruikt worden.
- Ook Dettol, lysol en lyortol mogen *niet* worden gebruikt.
- Bij het uitbreken van hepatitis A is desinfecteren niet nodig maar volstaat schoonmaken met een huishoudelijk schoonmaakmiddel.