

### 3. Bijkomende tips indien u zelf verkouden of ziek bent

- Ga geen patiënten bezoeken als u ziek bent.
- Indien u uw bezoek niet kan uitstellen en u niest of hoest regelmatig, vraag dan een (wegwerp) masker bij de verpleegkundige om uw neus en mond af te dekken.

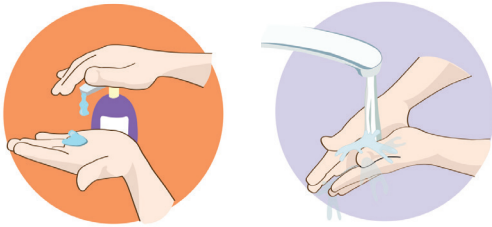


- Hou voldoende afstand van anderen:

1 METER



- Was uw handen regelmatig met water en zeep.



### 4. Vragen

De verpleegkundigen geven u graag meer uitleg.

### Contact

Telefoonnummer onthaal:  
056/ 62 31 11



Infobrochure  
ZIEKENHUISHYGIËNE EN INFECTIEPREVENTIE

Auteur: Dienst Ziekenhuishygiëne en infectiepreventie  
Publicatiedatum: November 2016  
Doc: 6063

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem  
Vijfseweg 150  
8790 Waregem  
T. 056/ 62 31 11  
F. 056/ 62 30 20  
E. [info@ziekenhuiswaregem.be](mailto:info@ziekenhuiswaregem.be)

# Geef verkoudheid of griep geen kans

Mevrouw, mijnheer,

In de neus, mond en keel kunnen ziektekiemen voorkomen die via hoesten of niezen in de lucht worden verspreid via onzichtbare speeksel-druppels.

Bij verkoudheden en griep kunnen ziektekiemen uit neus, mond en keel ook via de handen worden overgedragen.

Goede nies-, hoest-, snuit- en handhygiëne helpt verspreiding en besmetting van kiemen te voorkomen.

## 1. Hoesten of niezen: wegwerpzakdoek kiezen

- Hou een papieren wegwerpzakdoek voor uw mond en neus bij hoesten en niezen.



- Bewaar tijdens het hoesten of niezen voldoende afstand met andere personen (1 m)



- Hebt u geen zakdoek binnen handbereik, hoest of nies dan in uw elleboogplooï.



- Snuit neusgat per neusgat: druk één neusgat dicht en snuit niet te hard door het andere neusgat.

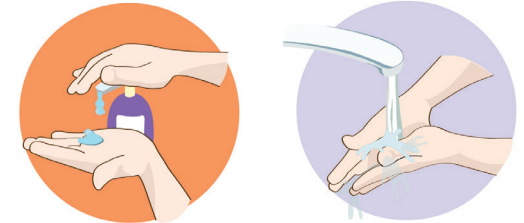
## 2. Gooi de zakdoek onmiddellijk in de vuilnisbak

- Gebruik een zakdoek maar één keer.



## 3. Handhygiëne

- Was na het niezen, hoesten of snuiten uw handen met water en zeep of ontsmet ze met handalcohol



- De techniek handen wassen of handen ontsmetten vindt u in elke kamer en toilet.
- Voor meer informatie over handhygiëne en de techniek, verwijzen we naar onze brochure over handhygiëne.