



noorder  
hart excellente  
zorg

MARIAZIEKENHUIS  
INFOBROCHURE

# NIES- EN HOESTHYGIËNE

Voorkom het verspreiden van ziektekiemen  
die u en anderen ziek maken



# BEDEK UW HOEST WANNEER U IN HET ZIEKENHUIS BENT

- Bedek uw mond met een papieren zakdoek wanneer u hoest of niest. Gooi deze gebruikte zakdoek onmiddellijk in de vuilnisbak.
- Was uw handen met water en zeep of gebruik handalcohol.
- Eventueel wordt u gevraagd om een mondmasker te dragen om anderen uit uw omgeving te beschermen.



Maak u geen zorgen wanneer u verpleging of ander personeel een mondmasker ziet dragen. Zij doen dit enkel om het verspreiden van ziektekiemen te voorkomen.

## WAAROM MOET IK MIJN HOEST BESCHERMEN?

Besmettelijke ziektes of bacteriën zoals griep, RSV-virus, kinkhoest en tuberculose kunnen zorgen voor verspreiding van respiratoire bacteriën door:

- hoesten of niezen
- onverzorgde handen

Deze ziektekiemen kunnen zich gemakkelijk verspreiden op drukke plaatsen waar mensen met elkaar in contact komen.

## HOE KAN IK DE VERSPREIDING VAN ZIEKTEKIEMEN BEPERKEN WANNEER IK ZIEK BEN?

- Bedek uw neus en mond met een papieren zakdoek elke keer u hoest of niest. Gooi meteen daarna uw gebruikte zakdoek in de vuilnisbak.
- Indien u geen zakdoek bij de hand hebt, hoest of nies in uw mouw.
- Na hoesten of niezen, was steeds uw handen met water en zeep of gebruik een handalcohol.
- Blijf thuis wanneer u ziek bent.
- Deel geen eetbenodigdheden, drinkglazen, handdoeken of andere persoonlijke voorwerpen.



## HOE KAN IK GEZOND BLIJVEN?

- Was steeds en vaak uw handen met water en zeep of gebruik een handalcohol.
- Kom niet met uw handen aan uw ogen, neus en mond.
- Vermijd indien mogelijk nauw contact met mensen die ziek zijn.



### LAAT UZELF VACCINEREN!

Griep en vaccins tegen respiratoire virussen kunnen ernstige ziektes voorkomen.



Bron: Idewe

versie: 1 oktober 2018

Noorderhart vzw  
Maesensveld 1  
B-3900 Pelt  
t 011 826 000  
info@noorderhart.be  
noorderhart.be