



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

-  www.facebook.com/noorderhart
-  www.linkedin.com/company/noorderhart
-  [@noorderhart.pelt](https://www.instagram.com/noorderhart.pelt)
-  Gezond gesproken, dé podcast van Noorderhart