

PROPERE HANDEN KUNNEN LEVENS REDDEN



U bent in goede handen. Met deze slogan organiseerde de Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid van de voedselketen en Leefmilieu, samen met het Federaal Platform voor Ziekenhuishygiëne dit jaar voor de vijfde keer haar campagne voor een correcte handhygiëne. Zo wil men de toepassing van een correcte handhygiëne bevorderen in zorginstellingen, om op die manier het aantal ziekenhuisinfecties terug te dringen en mensenlevens te redden. Hoewel niet alle zorginfecties

te voorkomen zijn, kan een belangrijk deel ervan worden vermeden dankzij aangepaste maatregelen. Handhygiëne is hierbij cruciaal. Uit onderzoek is gebleken dat infectieziekten en virussen het meest via de handen worden verspreid. Niet minder dan drie vierde van alle infecties wordt door de handen overgedragen.

Voorals reeds verzwakte en zieke mensen lopen gevaar op infecties door een gebrekkige handhygiëne. Doordat zij verzorging nodig hebben, komen ze direct in contact met de handen van hun verzorgers. Bovendien hebben zij ook vaak een verminderde weerstand, waardoor hun lichaam eventuele infecties minder makkelijk kan bestrijden. Zowel de risico's als de gevolgen zijn voor verzwakte personen groter dan voor gezonde mensen.

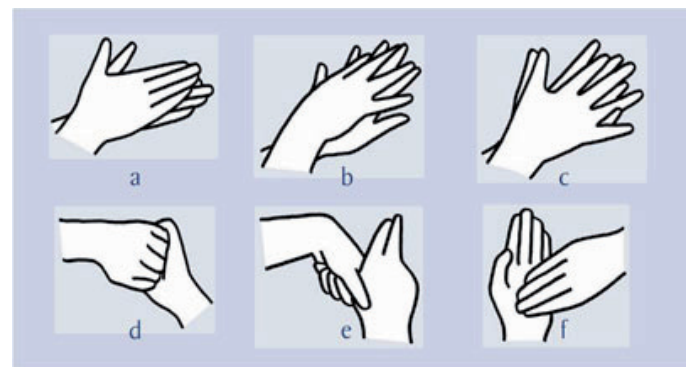
Toch is handhygiëne niet alleen in een zorgomgeving belangrijk. Onze handen komen dagdagelijks met heel wat dingen in contact: geld, deurknoppen, een toetsenbord, de liftnop, het toilet, de hond, ... De lijst is eindeloos. Zo komen bacteriën op onze handen terecht en worden ze via onze handen ook verder verspreid naar alles wat we aanraken. Ook virussen zoals het griepvirus kunnen via onze handen worden verspreid. Uit onderzoek blijkt echter dat veel mensen het niet te nauw nemen met handhygiëne. 31% van de mannen en 17% van de vrouwen wast de handen niet na een toiletbezoek. En 42% van de mensen vindt dat ook niet nodig na het aanraken van een huisdier. Meer dan de helft van de mensen wast zijn handen niet voor het eten. Zo hebben bacteriën het makkelijk om via onze handen in ons voedsel terecht te komen en diverse ongemakken en ziekten te veroorzaken.

De meeste mensen zijn zich niet of nauwelijks bewust van de samenhang van een gebrek aan hygiëne en voedselgebonden ziekten. Voedsel kan worden besmet door onder meer onze besmette handen. Als we zulk besmet voedsel eten, verplaatsen de bacteriën zich doorheen de maag naar de darmen. Daar hechten ze zich aan de cellen van de binnenkant van de darmen, beginnen zich te vermenigvuldigen en kunnen ze ziektes veroorzaken.

Een goede handhygiëne is dé manier om de verspreiding van bacteriën tegen te gaan. Was dus je handen voor het (bereiden van) eten, na toiletgebruik, na hoesten, niezen en snuiten, en bij zichtbaar vuile handen. Denk er ook aan je handen te wassen als je op een plaats geweest bent waar veel mensen komen, zoals het openbaar vervoer. En vergeet niet om ook de handen van kinderen regelmatig en grondig te wassen, en hen het belang van een goede handhygiëne bij te brengen.

De beste manier om je handen te wassen is:

- Was je handen minstens 15 seconden onder stromend water.
- Gebruik hierbij zeep.
- Wrijf de zeep over de hele hand, ook tussen de vingers en onder de nagels. (zie tekening)
- Spoel je handen goed af.
- Droog je handen aan een droge, schone handdoek of aan een papieren wegwerphanddoek.



Propere handen kunnen heel wat ongemakken voorkomen, en soms zelfs levens redden. Een kleine moeite met een groot resultaat!