



Handen wassen

Weetjes:

Wie gezond wil blijven doet er goed aan om de handen met regelmaat goed te wassen. Door contact van de handen met bijvoorbeeld deurknoppen, trapleuningen, telefoons, winkelkar en pinautomaat worden nogal wat ziektekiemen overgebracht. En wie weet waar de hand die je van iemand schudt kort daarvoor nog is geweest? Veel mensen nemen het niet zo nauw met bijvoorbeeld het wassen van de handen na toiletbezoek (vooral mannen). Bacteriën en virussen worden vooral via de handen overgebracht, is gebleken uit onderzoek. De handen op de juiste manier wassen vermindert het aantal ziektekiemen op de handen en verkleint daarmee de kans op ziekte. Voor medewerkers in de gezondheidszorg kan de juiste handhygiëne zelfs levens sparen.

Tips:

Het is aan te raden de handen te wassen:

- voor het klaarmaken van voedsel voor het eten
- na contact met rauw vlees, vis en gevogelte
- na contact met rauwe groente
- na contact met rauwe eieren, bijvoorbeeld bij het breken van eieren
- na hoesten of niezen, zeker bij het koken
- na gebruik van toilet
- na contact met de afvalbak
- na contact met (huis)dieren
- na contact met vuil textiel
- na het verschonen van de baby

Hoe moet ik mijn handen wassen?

- Maak eerst de handen nat onder stromend water
- Gebruik wat vloeibare zeep uit een pompje
- Wrijf de handen goed in zodat de zeep goed verdeeld wordt over de handen
- Wrijf de vingertoppen in
- Wrijf tussen de vingers
- Spoel de handen goed af
- Droog de handen met een schone handdoek of gebruik papieren doekjes
- Droog goed tussen de vingers

Hoe vaak moet ik mijn handen wassen?

Door regelmatig je handen te wassen zorg je ervoor dat je handen schoon worden. Zo voorkom je dat de bacteriën op je handen waar je ziek van kunt worden zich verspreiden. Was daarom je handen bijvoorbeeld; vóór het eten klaarmaken, vóór het eten, na het toilet bezoek, na contact met dieren, na het buiten spelen, bij het verzorgen van een zieke of op het werk.

Hoe lang moet ik mijn handen wassen?

Het is belangrijk je handen op een goede manier te wassen. Was je handen net zolang tot ze schoon zijn.

Kan ik mijn sieraden aanhouden tijdens het handen wassen?

Het is beter om sieraden af te doen tijdens het handen wassen. Onder sieraden blijven vuil en bacteriën gemakkelijk zitten. Als het niet lukt het sieraad af te doen, was deze dan mee tijdens het handen wassen.

Mag ik ook een zeepblok gebruiken in plaats van vloeibare zeep?

Je kunt het beste de handen met vloeibare zeep wassen. Op een zeepblok blijven vaak nog bacteriën achter. Deze bacteriën kunnen zich dan weer verspreiden.

Kan ik ook handalcohol of handgel gebruiken?

Handalcohol of alcoholgel is een goed alternatief om handen te ontsmetten die niet zichtbaar of niet voelbaar vervuild zijn. Dus bijvoorbeeld als je je neus gesnoten hebt en je hebt geen water, zeep en handdoek in de buurt.

Moet ik koud of warm water gebruiken tijdens het handen wassen?

Het maakt niet uit of je koud of warm water gebruikt. Vuil en bacteriën laten bij koud water even goed los als met warm water. Kies wat je prettig vindt.

Kan ik mijn handen beter drogen met een doek of een blazer?

Belangrijk is dat je handen goed droog worden. Bij het gebruik van een blazer blijven de handen vaak nog nat. Een schone, droge doek gebruiken is beter.

Geldt dit ook als ik ziek ben of mijn huisgenoot ziek is?

De momenten waarop je je handen moet wassen, veranderen niet als je ziek bent of je huisgenoot ziek is. Maar het is wel extra belangrijk dat je je handen goed genoeg wast. Droog je handen bij ziekte bij voorkeur met een papieren handdoek. Heb je alleen een stoffen handdoek? Doe deze dan dagelijks in de was.