

# FICHE 6: Basishygiëne

## Handhygiëne

- Was handen met water en vloeibare zeep:
  - Voor en na het eten
  - Na toiletgebruik
  - Na hoesten, niezen, snuiten
  - Vóór en na hulp bij eten, na hulp bij toiletgebruik en neus of mond afvegen
  - Bij zichtbare bevuilding van de handen
  - Na schoonmaken
  - Na buitenspelen
  - Na spelen in de zandbak (binnen en buiten)
  - Na uittrekken van handschoenen

## Hoest-, snuit- en nieshygiëne

- Gebruik steeds papieren zakdoek
- Houd zakdoek voor mond én neus
- Gooi zakdoek na gebruik meteen in de vuilnisbak
- Hoest en nies in de elleboog indien niet tijdig een zakdoek
- Snuit tijdig de neus (voorkom verspreiding van snottebellen via speelgoed e.d.)
- Was na het hoesten, niezen en snuiten steeds de handen met water en zeep

