



5 tips voor handhygiëne op de juiste manier



Handhygiëne is het allerbelangrijkste als het gaat om voorkomen van besmetting van virussen en bacteriën waar je ziek van kan worden. Helemaal tijdens uitbraken zoals die van het coronavirus. Je handen reinigen op de juiste manier en op de juiste momenten is dus essentieel. We geven je 5 tips die je hierbij kunnen helpen.

1. Laat je telefoon wat vaker liggen

Het is heel verleidelijk om vaak op je telefoon te kijken. Vervolgens ben je dan tig keer per dag wel je telefoon aan het poetsen, maar niet je handen. Ik zou zeggen: beperk die momenten en benut je tijd voor goede handhygiëne. Lees ook eens deze [10 tips voor hygiënisch smartphone- en tabletgebruik](#).

2. Gebruik handalcohol en doe het goed

Wrijf de handalcohol in tot je handen droog zijn in plaats van dat je je handen gaat wapperen. Als de alcohol helemaal is verdampt, betekent dit dat het zijn werk goed heeft kunnen doen.

3. Desinfecteer echt je hele hand

Dus ook je polsen en tussen je vingers en vingertoppen. Je kunt handhygiëne niet een beetje doen. Of je doet het helemaal goed of niet.

4. Weet dat het in het begin even wennen is

Het duurt even voordat het onderdeel wordt van je routine. En daarom kan het in het begin voelen alsof het extra tijd kost. Maar wanneer je geoefend bent, kun je al lopend je handen desinfecteren kost het je niets extra.

5. Zing een liedje in gedachten

Als je 20 tot 30 seconden je handen desinfecteert, heb je het goed genoeg gedaan. Maar hoe weet je wanneer er 20 tot 30 seconden voorbij zijn? Nou: wanneer je Happy Birthday hebt gezongen. Je kunt er ook natuurlijk ook een ander vrolijk deuntje voor uitzoeken. Zolang het maar bijdraagt aan jouw goede humeur!

Meer weten

- Lees meer over [antibioticaresistentie](#)
- Tijd voor actie: [Doe de challenge hygiënisch werken](#)
- Speel ook de [Serious Game handhygiëne](#)
- Verbeter de handhygiëne in jouw verpleeghuis met het [lespakket HANDSOME](#)
- Lees ook: [‘RSA-uitbraak: wat nu?’](#) en [‘7 tips voor hygiënisch werken in 1 minuut’](#)

tags:

[Corona](#) (203), [Hygiënisch werken](#) (46)

thema:

[Veiligheid](#) (261)