



Hygiëne-fiche voor personen met muco THUIS

Een goede hygiëne is voor iedereen belangrijk, zeker voor mensen met muco. Een goede hygiëne beperkt immers het risico op bijkomende infecties. In samenwerking met het Medisch Comité van de Mucovereniging sommen we de belangrijkste aandachtspunten op voor thuis.

Nog vragen? Neem dan zeker contact op met je muco centrum of met de Mucovereniging.

① Handen wassen

- Hoe? Gebruik water en zeep voor het wassen van je handen en droog deze nadien goed.
- Wanneer is het belangrijk om je handen te wassen? Voor de bereiding van een maaltijd, voor het eten en voor de bereiding van medicatie of je aerosol en na een toiletbezoek, na buitenspelen, na kine-bezoek en na dokters-ziekenhuisbezoek.

② Hoesthygiëne

- Gebruik papieren zakdoeken om in te hoesten en werp deze nadien in de vuilbak.
- Geen zakdoek bij? Hoest of nies dan zeker niet in je handen, maar in je elleboogplooï.

③ Onderhoud je aerosoltoestel. Met je kinesist kan je zeker bespreken hoe je je kinemateriaal het best onderhoudt.

④ Bij families met 2 of meerdere gezinsleden die muco hebben:

- Gebruik elk je eigen aerosoltoestel, je eigen neuskannetje, flutter en hulpmiddelen voor bij je ademhalingskiné.
- Doe geen aerosoltherapie en ademhalingskiné samen in dezelfde ruimte.
- Verlucht de ruimte waar je je therapie deed nadien door het raam even te openen.

⑤ Vermijd fysiek contact met **andere personen met muco**, tenzij natuurlijk je broer of zus, omwille van het gevaar voor kruisinfecties.

⑥ Laat jezelf en indien mogelijk ook je gezinsleden jaarlijks **vaccineren** tegen de griep.

⑦ Vermijd nauw contact met **zieken**.

⑧ Hou buitenshuis een veilige afstand (= 2 meter) van een persoon die ziek is en schud geen handen.

⑨ **Jacuzzi's** zijn af te raden, ook thuis.

