



HOE KAN JE ZIEKTES VOORKÓMEN IN DE KINDEROPVANG?



Opgroeien

Kind & Gezin

De weerstand van baby's en peuters is nog volop in ontwikkeling. Daardoor zijn ze extra gevoelig voor ziektekiemen. Bovendien is het risico om in aanraking te komen met ziektekiemen groter in een groep dan thuis. Logisch dus dat je doet wat mogelijk is om de verspreiding van ziektes zoveel mogelijk te voorkomen.

Infectieziekten worden veroorzaakt door verschillende soorten bacteriën, virussen, parasieten of schimmels. We noemen deze samen "ziekteverwekkers". De meeste bacteriën zijn onschuldig en zelfs nuttig voor de mens.

Ziektekiemen verspreiden zich via:

- de handen
- lichaamsvloeistoffen (bloed, urine, speeksel, braaksel, stoelgang ...)
- de lucht (via druppels door hoesten of niezen, huidschilfers of stof)
- voorwerpen en oppervlakken
- voedsel en water
- dieren (huisdieren en insecten)

EEN GOEDE HYGIËNE VOORKOMT ZIEKTES

In deze brochure geven we 8 eenvoudige, maar erg belangrijke adviezen. Volg ze om de verspreiding van ziektes zoveel mogelijk te voorkomen.

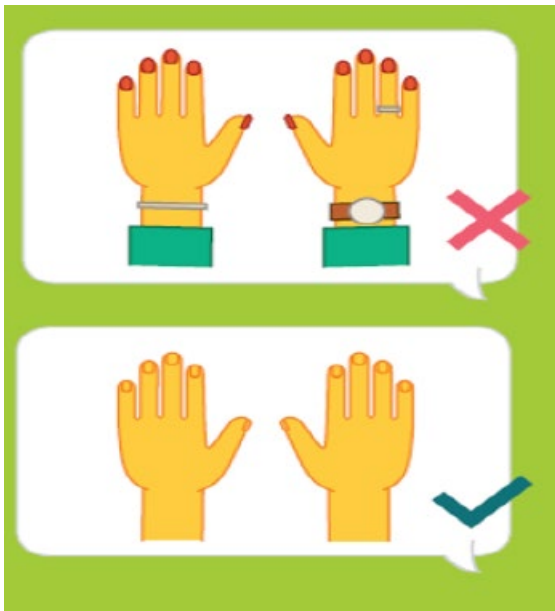
Advies 1: handhygiëne	3
Advies 2: braken en diarree	6
Advies 3: hoesten en niezen	7
Advies 4: geef elk kind zijn eigen spulletjes	8
Advies 5: maak goed schoon en ontsmet wanneer nodig	9
Advies 6: verlucht de opvangruimtes regelmatig.....	11
Advies 7: let op met bloed.....	12
Advies 8: vaccineren is aanbevolen.....	13

ADVIES 1: HANDHYGIËNE

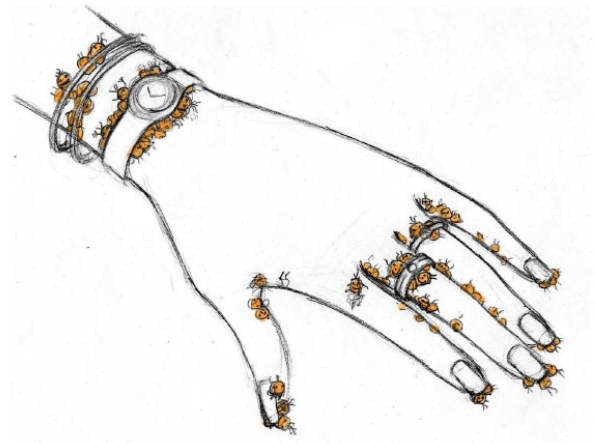
Via de handen worden ziekten verspreid en overgebracht. Het is daarom belangrijk om de handen goed proper te houden door ze in de eerste plaats te wassen met water en gewone vloeibare zeep en goed af te drogen. Bij gebrek aan stromend water kan je handalcohol gebruiken.

TIPS VOOR EEN GOEDE HANDHYGIËNE:

- > Kies voor korte, propere nagels, zonder nagellak.
- > Draag geen ringen, armbanden, horloges en kunstnagels.
- > Zorg dat je mouweinden niet te lang zijn : ze kunnen vuil worden.
- > Dek wondjes aan handen en polsen af met een waterafstotende pleister.
- > Droog handen af met papieren wegwerphanddoekjes.



Figuur 10 : Juwelen en lange nagels verhinderen het grondig wassen van de handen en bevorderen de vermenigvuldiging van microben er onder



WANNEER IS WASSEN VAN JE HANDEN MET WATER EN GEWONE VLOEIBARE ZEEP AANGERADEN?

Was je handen zeker vóór :

- de aanvang van je shift / dienst
- het bereiden en aanraken van het eten en de flesvoeding
- het eten en het eten geven
- het verzorgen van een wonde
- het aanbrengen van een crème of zalf

- het geven van geneesmiddelen

Was je handen tenminste na :

- het verschonen van een luier
- hulp aan een kindje op wc of potje
- toiletbezoek
- contact met lichaamsvochten zoals speeksel, stoelgang, braaksel, wondvocht en bloed.
- bij zichtbaar of voelbaar vuile handen
- het hoesten, niezen of snuiten van de neus (ook bij gebruik van een zakdoek)
- het buitenspelen
- contact met vuil textiel, afval of de afvalbak
- contact met (huis)dieren en hun uitwerpselen
- het schoonmaken

WAAROM MOET JE JE HANDEN WASSEN EN GEEN HANDALCOHOL GEBRUIKEN?

Thuis en in de kinderopvang is de eerste keuze de handen te wassen, omdat :

- deze plaatsen geen verzorgingsinstellingen zijn zoals een ziekenhuis en een woonzorgcentrum.
- handen wassen aangeraden wordt na contact met organisch materiaal zoals aarde, stoelgang, bloed, urine, contact met dieren, ongewassen groenten en fruit, rauwe voedingsmiddelen, ... Door het handenwassen, was en spoel je het organisch materiaal van je handen af.
- de werking van alcohol vermindert door organisch materiaal zoals urine, stoelgang of speeksel. Daarom gaat de voorkeur uit naar het wassen van de handen na het verschonen van luiers en toiletbezoek. Ook in de keuken en bij de bereiding en contact met voedsel wordt handalcohol ontraden ([zie ook voedselhygiëne](#)).
- Als de handen voortdurend ontsmet worden, en niet gewassen, blijft het organisch materiaal op de handen aanwezig waardoor de werkzaamheid van handalcohol vermindert en zo zijn doel mist.
- Sommige veelvoorkomende ziekteverwekkers zijn resistent aan handalcohol, bijvoorbeeld het norovirus.

HOE DE HANDEN WASSEN?

- Bekijk dit [kort filmpje](#).
- Hang [deze affiche](#) uit.

Als er geen stromend water voorhanden is of bij gebrek aan tijd én als de handen niet zichtbaar vuil zijn, kan je handalcohol gebruiken.

HOE DE HANDEN ONTSMETTEN?

- Bekijk dit [kort filmpje](#).
- Hang [deze affiche](#) uit.

Tip! Respecteer de inwerkingstijd van 30 seconden van handalcohol. Anders is de werking niet afdoende.



Handen wassen én ontsmetten op [één affiche](#).

LEER KINDEREN HUN HANDEN WASSEN!

Wanneer?

- vóór elke maaltijd
- na toiletbezoek
- na hoesten, niezen en snuiten
- na buitenspelen
- na het aanraken van huisdieren
- bij zichtbare bevuiling van de handen

TIPS!

- **Hang de affiches op in de opvang.**
- **Leer peuters hoe ze hun handen moeten wassen en geef zelf het goede voorbeeld. Je kan hiervoor gebruik maken van het [campagnemateriaal HANDIGE HANS](#).**

ADVIES 2 : BRAKEN EN DIARREE

- **Handen wassen met water en vloeibare zeep** is dé belangrijkste maatregel om verspreiding van ziektes te voorkomen. Want handalcohol alleen is onvoldoende om je handen te reinigen na contact met organisch materiaal zoals stoelgang en braaksel.
- Voorzie een **apart luierkussen** voor de zieke kinderen. Reinig en ontsmet dit luierkussen na elk gebruik.
- Voorzie een **apart toilet/WC-potje** voor de zieke kinderen. Reinig en ontsmet dit na elk gebruik.
- Draag **wegwerphandschoenen** bij het verluieren van kinderen met diarree / braken :
 - Het dragen van handschoenen helpt om de verspreiding van de ziekte te voorkomen. Omdat de ziekteverwekkers minder goed kleven aan de handschoenen dan aan de handen. Daardoor zijn ze minder besmettelijk.
 - **Let op : het dragen van wegwerphandschoenen vervangt het wassen van de handen niet!**
 - Ga daarom zorgvuldig om met handschoenen :
 - Doe de handschoenen uit zonder je handen te bevuilden.
 - Was altijd je handen na het verwijderen van handschoenen.
 - Trek bij elke verluiering een nieuw paar wegwerphandschoenen aan.
 - Voor de juiste techniek voor correct uitdoen handschoenen: verwijzen we naar [dit filmpje](#).
 - Kies best handschoenen voor éénmalig gebruik, niet-steriel in Vinyl of Nitril en geen latex. Voorzie deze in small, medium en large.
 - Trek handschoenen na elke gebruik onmiddellijk uit.

ADVIES 3: HOESTEN EN NIEZEN

Door hoesten en niezen kunnen ziekteverwekkers zich verspreiden via de lucht. Een goede hoest- en nieshygiëne vermindert de verspreiding:

- > hoest of nies in een papieren zakdoek, of aan de binnenkant van de elleboog.
- > snuit je neus bij voorkeur in een papieren zakdoek : gooi papieren zakdoeken na gebruik meteen weg, en was daarna je handen.

Tip! Tijdens het RSV seizoen, van oktober tot maart, raden we aan om deze adviezen extra in de aandacht te zetten.

ADVIES 4: GEEF ELK KIND ZIJN EIGEN SPULLETJES

Voorzie voor elk kind apart:

- eet- en drinkgerief
- een slabbetje
- een handdoek en een washandje
- beddengoed
- een muts, een sjaal
- ander gerief voor persoonlijke hygiëne: een kam, een tandenborstel
- een eigen koortsthermometer

Tip! Maak bij voorkeur gebruik van een kindgebonden thermometer. Was en ontsmet de thermometer na elk gebruik.

ADVIES 5: MAAK GOED SCHOON EN ONTSMET WANNEER NODIG.

Door de omgeving goed te reinigen met water en allesreiniger kan je de verspreiding van ziektekiemen mee helpen voorkomen.

Tip! Reinig vooral die oppervlakken die veelvuldig worden aangeraakt en gedeeld, zoals deurklinken, handvatten, leuning van de (eet)stoelen, speelmatten, laptops, telefoons en lichtsakelaars.

Je kan onderstaand reinigingsschema gebruiken als basis. In geval van epidemie moeten bepaalde oppervlakken vaker gereinigd worden. Pas het schema aan aan jouw opvang.

Zichtbaar vuil verwijder je altijd onmiddellijk. Sommige spullen reinig je na elk gebruik, andere dagelijks of regelmatig.			
Na elk gebruik	Dagelijks	Regelmatig	Jaarlijks
<ul style="list-style-type: none"> • Potjes, kleine toiletten • Luierkussen • Flessen en spenen • Eetgerief • Koortsthermometer • Washandjes en handdoeken voor de kinderen • Afwasbak keuken 	<ul style="list-style-type: none"> • Deurklinken • Handvatten • Schakelaars • Vloeren • leefruimte, keuken en toilet • Wastafel, kranen en hendels • Toilet volwassenen • Vuilbakken 	<ul style="list-style-type: none"> • Koelkasten • Vaatwasser • Microgolfoven • Flessenverwarmer • Binnenspeelgoed 	<ul style="list-style-type: none"> • Zandbak verversen, altijd afdekken • Zwembad

SCHOONMAKEN EN ONTSMETTEN IN 5 EENVOUDIGE STAPPEN

STAP 1 **Verwijder het vuil** met wegwerphandschoenen en een wegwerpdoek.

STAP 2 **Maak schoon** met water en een allesreiniger, spoel en laat drogen.

STAP 3 **Ontsmet**

- **Klein oppervlak?** (bv. verzorgingskussen) Met alcohol 70%.
- **Groot oppervlak?** (bv. vloer) Met chloorwater 1000 ppm.

Gebruik je chloor?

- Hou de kinderen uit de buurt.
- Verlucht de kamer.
- Bescherm je kleding, ogen en handen.

STAP 4 **Laat drogen** aan de lucht.

STAP 5 **Was je handen** grondig, óók na gebruik van handschoenen.

GOED OM TE WETEN

Zo maak je chloorwater: los 1 chloortablet van 1 gram op in 1 liter lauw water omdat warm water schadelijke chloordampen kan veroorzaken. Voor een tablet van 1,5 gram gebruik je 1,5 liter water, ... laat de oplossing 5 minuten inwerken. Gebruik de chlooroplossing wanneer er geen kinderen in de opvang meer aanwezig zijn en zorg voor voldoende ventilatie. Lees de bijsluiter.

TIP

Zorg dat je altijd alcohol 70% en chloortabletten in voorraad hebt. Je hebt ze onverwacht nodig.

ADVIES 6 : VERLUCHT DE OPVANGRUIMTES REGELMATIG

Zorgen voor verse lucht is een uitstekende manier om ziekten mee te helpen voorkomen.

Dit doe je door :

- je lokalen permanent te ventileren (door raam op kipstand te zetten, via het ventilatierooster of via je mechanisch ventilatiesysteem.
- je lokalen regelmatig gedurende korte tijd te verluchten (ramen en/of deuren wijd open zetten).



Lees ook [de tips van het Instituut Gezond Leven over ventileren en verluchten](#).

ADVIES 7 : LET OP MET BLOED

- Verzorg een bloedneus of een bloedende wonde onmiddellijk.
- Gebruik **wegwerphandschoenen**:
 - Het dragen van handschoenen helpt om de verspreiding van de ziekte te voorkomen. Omdat de ziekteverwekkers minder goed kleven aan de handschoenen dan aan de handen. Daardoor zijn ze minder besmettelijk.
 - **Let op : het dragen van wegwerphandschoenen vervangt het wassen van de handen niet!**
 - Ga daarom zorgvuldig om met handschoenen.
 - Doe de handschoenen uit zonder je handen te bevuilden.
 - Was altijd je handen na het verwijderen van handschoenen.
 - Trek bij elke verluiering een nieuw paar wegwerphandschoenen aan.
 - Voor de juiste techniek voor correct uitdoen handschoenen: verwijzen we naar [dit filmpje](#).
 - Kies best handschoenen voor éénmalig gebruik, niet-steriel in Vinyl of Nitril en geen latex. Voorzie deze in small, medium en large.
 - Trek handschoenen na elke gebruik onmiddellijk uit.
- Dek bloedende wonden af.
- Maak bebloede oppervlakken direct proper en ontsmet de gereinigde oppervlakken nadien ([zie advies 5 'Ontsmetten'](#)).

ADVIES 8 VACCINEREN IS AANBEVOLEN

BIJ KINDEREN

Kind en Gezin raadt aan om alle kinderen te vaccineren volgens het [basisvaccinatieschema](#). Dat beschermt in de eerste plaats henzelf tegen levensbedreigende infectieziektes, maar als voldoende kinderen worden gevaccineerd, worden ook andere kinderen en volwassenen beschermd.

GOED OM TE WETEN

- Enkel de vaccinatie tegen polio is wettelijk verplicht.
- Het is dus mogelijk dat er in de opvang ook kinderen zijn die niet gevaccineerd zijn.

BIJ VOLWASSENEN

Ook voor opvangmedewerkers is vaccineren belangrijk, want zo :

- bescherm je jezelf.
- bescherm je de kinderen in je opvang : Volwassenen kunnen jonge kinderen besmetten. Ook als deze volwassenen zelf niet ziek zijn. Door een infectie waartegen je kan vaccineren, kan de ziektekiem bij zuigelingen een erg gevaarlijke ziekte veroorzaken met soms blijvende gevolgen.

De aanbevolen vaccins voor opvangmedewerkers zijn :

- **hepatitis A**
- **hepatitis B**
- **kinkhoest**
- **mazelen (tenzij je de ziekte hebt doorgemaakt of 2 vaccins hebt gehad)**
- **seizoensgriep**

Uiteraard is het aan de arbeidsgeneeskundige dienst om te beslissen waaraan de werknemers moeten voldoen. Zelfstandigen en aangesloten onthaalouders verwijzen we naar de behandelende arts.

Voor hepatitis A en B is een terugbetaling voorzien voor medewerkers kinderopvang. [Meer info](#).

Voor gezinsleden van onthaalouders worden dezelfde vaccins aangeraden, als er regelmatig direct contact is met de opgevangen kinderen. Alleen is er dan geen terugbetaling voorzien. Adviseer je bij je behandelende arts.

Kinderen van de onthaalouder worden, naargelang de leeftijd, ingeënt door Kind en Gezin, het CLB of de huisarts.