



# Hygiëne-fiche voor personen met muco OP SCHOOL

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 op school.

*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.
- Vermijd natte handdoeken. Geef de voorkeur aan wegwerp papieren handdoeken.
- 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 Blijf thuis van school als je **zelf een acute infectie** hebt.

④ Vermijd nauw contact met **zieken** op school.

⑤ Deel geen bestek en geen glazen met andere leerlingen.

⑥ Vermijd om samen met een **andere leerling met muco** in dezelfde klas te zitten, omwille van het gevaar voor kruisinfecties.

- Een medeleerling met muco bij jouw op school? Dezelfde school is geen probleem, op voorwaarde dat direct contact onderling vermeden kan worden. Als richtlijn voor een veilige afstand geldt 2 meter. Neem ook zeker contact met je muco-arts.