Vlaanderen
is kansrijk opgroeien

Ziektes voorkomen in de kinderopvang

10 vuistregels

Opgroeien

opgroeien.be

INHOUD

Advies 1: handen wassen 3
Advies 2: eigen spulletjes 6
Advies 3: voortdurend ventileren en regelmatig verluchten 6
Advies 4: vaccinatie 7
Advies 5: dagelijks schoonmaken 8
Schoonmaakschema 10
Advies 6: ontsmetten wanneer nodig 11
Advies 7: hygiëne bij hoesten en niezen 12
Advies 8: aanpak bij braaksel en diarree 13
Advies 9: let op met bloed 13
Advies 10: geen zieke kinderen in de opvang 14

INLEIDING

De weerstand van baby's en peuters is volop in ontwikkeling. Daarom zijn ze **extra gevoelig voor ziektekiemen**. Het risico om in aanraking te komen met ziektekiemen is groter in een groep dan thuis.

In deze brochure vind je **tien adviezen om de verspreiding van ziektes zoveel mogelijk te voorkomen**.

Infectieziekten worden veroorzaakt door verschillende soorten bacteriën, virussen, parasieten of schimmels. Ziektekiemen verspreiden zich via:

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

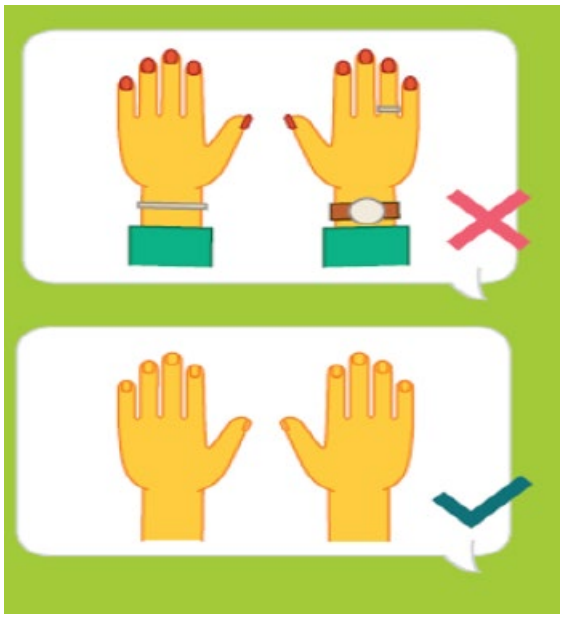
De tien adviezen helpen jou de verspreiding van ziektekiemen te voorkomen.

ADVIES 1: HANDEN WASSEN

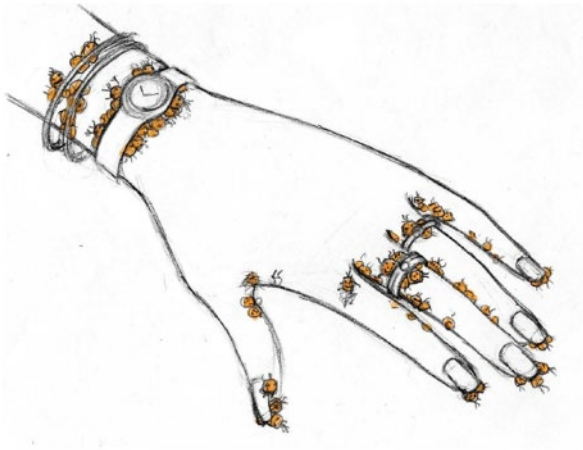
Ziektekiemen worden via de handen doorgegeven. Hou daarom de handen goed proper. Thuis en in de kinderopvang gaat de voorkeur naar handen wassen met gewone vloeibare zeep.

TIPS VOOR EEN GOEDE HANDHYGIËNE

- Hou de nagels kort en proper. Gebruik geen nagellak.
- Draag geen ringen, armbanden, horloges en kunstnagels.
- Zorg dat je mouweinden niet te lang zijn.
- 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 WAS JE DE HANDEN?

Was je handen wanneer:

- je start met werken;
- zelf eet of eten en flesvoeding maakt, aanraakt, geeft;
- een wonde verzorgt, geneesmiddelen toedient of een crème of zalf aanbrengt;
- naar het toilet bent geweest, een luier ververst of helpt op het potje of de wc;
- contact had met speeksel, stoelgang, braaksel, wondvocht of bloed;

- zichtbaar of voelbaar vuile handen hebt;

- hoest, niest of snuit;
- buiten bent gaan spelen;
- hebt schoongemaakt of vuil textiel, afval of de afvalbak aanraakte;
- contact had met dieren en hun uitwerpselen

WAAROM GAAT DE VOORKEUR NAAR HANDEN WASSEN BOVEN HANDALCOHOL?

- Als je je handen voortdurend ontsmet zonder ze te wassen, spoel je het organisch materiaal niet af. Alcohol werkt minder door organisch materiaal zoals lichaamsvochten, stoelgang, aarde, dieren ...
- Ook bij de bereiding en contact met voedsel wordt handalcohol ontraden (zie ook voedselhygiëne).
- Sommige veelvoorkomende ziekteverwekkers zijn zelfs resistent aan handalcohol, bijvoorbeeld het norovirus.
- De hygiënemaatregelen zijn in de kinderopvang anders dan in verzorgingsinstellingen waar meer handalcohol wordt gebruikt (bv. ziekenhuizen of woonzorgcentra).

HOE WAS JE DE HANDEN?

- Bekijk dit kort filmpje.
- Je kan deze deze affiche ophangen.

HANDEN ONTSMETTEN

Is er geen stromend water? Heb je geen tijd? Zijn de handen niet zichtbaar vuil? Dan kan je handalcohol gebruiken. Respecteer de inwerkingstijd van 30 seconden van handalcohol. Anders is de werking niet voldoende.

Hou handalcohol uit de buurt van de kinderen. Ze kunnen oogletsels en vergiftiging veroorzaken.

- Bekijk dit kort filmpje.
- Je kan deze affiche ophangen.

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 vuile handen.

Leer peuters hoe ze hun handen moeten wassen.
Geef zelf het goede voorbeeld. Je kan gebruik maken van het campagnemateriaal HANDIGE HANS.

ADVIES 2: EIGEN SPULLETJES

Voorzie voor elk kind apart:

- eet- en drinkgerief;
- een slabbetje;
- een handdoek en een washandje;
- beddengoed;
- een muts, een sjaal;
- ander persoonlijke gerief: een kam, een tandenborstel;
- een eigen koortsthermometer. Was en ontsmet deze na elk gebruik.

ADVIES 3: VOORTDUREND VENTILEREN EN REGELMATIG VERLUCHTEN

In slecht geventileerde ruimten kunnen microdruppels lang in de lucht blijven en mensen besmetten. Door te ventileren en verluchten worden ze naar buiten afgevoerd.

- **Ventileren** is het voortdurend verversen van lucht via een ventilatiesysteem, roosters of een raam op kiep of kier.
- **Verluchten** doe je door een raam of buitendeur kort wijd open te zetten.

Lees meer

- Website Vlaams instituut Gezond Leven
- Hoe weet je of er genoeg verse lucht is en hoe kan een CO2 meter daarbij helpen?
  (Deze info werd opgemaakt voor de preventie van Covid-19. Omdat ventilatie andere infecties helpt voorkomen, kan je deze info ook hiervoor gebruiken.)

Hulp nodig?

De medisch milieukundige bij het lokaal gezondheidsoverleg (logo) kan je ondersteunen met:

- info, advies en opleiding;
- uitlenen van CO2-meters en ondersteuning bij het gebruik ervan.

De medisch milieukundige geeft geen bouwtechnische ondersteuning.

ADVIES 4: VACCINATIE

KINDEREN

We raden ouders aan om elk kind te vaccineren volgens het basisvaccinatieschema.

- Vaccinatie beschermt het kind tegen een levensbedreigende infectieziekte.
- Als voldoende kinderen gevaccineerd zijn, zijn ook de 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.

VOLWASSENEN

Er zijn 10 redenen om je te laten vaccineren. Je beschermt jezelf en ook de kinderen. Want als volwassene kan je kinderen besmetten, ook al ben je zelf niet ziek.

De aanbevolen vaccins voor opvangmedewerkers:

Vaccin	Advies

Kinkhoest	Een herhalingsprik is aanbevolen, omdat de immuniteit geleidelijk aan afneemt vanaf 5 tot 10 jaar na de laatste inenting.
Mazelen	Wie geboren is na 1970 en niet zeker weet of hij/zij de mazelen doormaakte of gevaccineerd werd met minstens één dosis, is mogelijks onvoldoende beschermd. Het is aanbevolen om met je arts te bespreken of inhaalvaccinatie krijgen, nuttig is.
Seizoensgriep	Het risico verhoogt met de leeftijd. Volg het advies op van Departement Zorg : Home | Laat je vaccineren (allesovervaccineren.be)
Covid	Het risico verhoogt met de leeftijd. Volg het advies op van Departement Zorg : Home | Laat je vaccineren (allesovervaccineren.be)

Meer informatie: Home | Laat je vaccineren (allesovervaccineren.be)

De arbeidsgeneesheer bepaalt welke vaccinaties en eventuele testen nodig zijn bij werknemers. Met vragen kan je terecht bij je arbeidsgeneesheer of preventiedienst. Onthaalouders en zelfstandigen vragen best advies aan hun arts.

Als de gezinsleden van een onthaalouder geregeld direct contact hebben met de opvangkinderen, dan raden we dezelfde vaccins aan. Kinderen van de onthaalouder krijgen hun inentingen van Kind en Gezin, het CLB of de behandelende arts.

ADVIES 5: DAGELIJKS SCHOONMAKEN

Meestal volstaat het om dagelijks schoon te maken.

Onze aanbevelingen

- Maak direct proper wat zichtbaar vuil is.
- Reinig vaker wat je deelt met anderen en veel aanraakt, bv. klinken.
- Werk van hoog naar laag (bv. eerst de meubels daarna de vloer).
- Begin met de minst vuile oppervlakken en eindig met de meest bevuilde.
- Maak vaker schoon bij ziekte en epidemie.
- Geef de voorkeur aan makkelijk afwasbare materialen, bv. plastieken speelmat.

Waarmee maak je schoon?

- Met water en een allesreiniger.
- Gebruik bij voorkeur geen stofzuiger bij de kinderen. Een stofzuiger blaast fijne stof- en virusdeeltjes in het rond.
- Gebruik aparte schoonmaakdoeken, bv. een doek voor de werkoppervlakken in de keuken, een doek voor de toiletten, een doek voor de verzorgingstafel, ...
- Was de schoonmaakdoeken, dweilen en moppen na gebruik op 60°C.
- Knuffels, kussens, beddengoed, ... was je in de wasmachine op 60°C of op het langste programma op 40°C.

SCHOONMAAKSCHEMA

Wij raden dit schoonmaakschema aan. Hierdoor geef je ziektekiemen minder kans.
Ben je op zoek naar een uitgebreider schema bv. voor de poetshulp? Dan kan je dit schema gebruiken.

De schema's houden rekening met:
- de aanbevelingen van Zorg en Gezondheid over hygiëne in de kinderopvang;
- de ervaringen tijdens de coronaepidemie.

Na elk gebruik	Dagelijks	Regelmatig	Af en toe
• Potjes • Luierkussen • Koortsthermometer (reinigen + ontsmetten met alcohol 70%) • Washandjes en handdoeken voor de kinderen • Beddengoed voor een ander kind • Flessen en spenen • Eetgerief • Aanrecht, wasbakken en kranen keuken	• Speelgoed met de mond aangeraakt • Vloeren leefruimte, keuken en toilet • Deurklinken, handvatten, schakelaars, gedeelde tablet of computer • Toiletten voor kinderen en volwassenen • Handenwasbak en kraan • Hekjes • (Eet)stoelen • Fornuis • Vaat– en handdoeken • Vuilbakken	• Speelgoed niet met de mond aangeraakt • Beddengoed van éénzelfde kind • Bedjes en park • Koelkast • Flessenverwarmer • Oven en microgolfoven	• Grote schoonmaak • Ventilatieroosters • Aircosysteem • Zandbak (tenzij bij uitwerpselen van dieren) • Zwembad

ADVIES 6: ONTSMETTEN WANNEER NODIG

Wanneer ontsmetten?

Ontsmetten is enkel nodig:

- bij een **uitbraak (2 of meer gevallen) van een ziekte in de opvang.**
  Volg dan de richtlijnen van Zorg en Gezondheid;
- bij **braaksel**, **diarree** of **bloe**d.

Ook in andere **lichaamsvochten** (urine, stoelgang, slijmen, ...) kunnen besmettelijke kiemen zitten. Daarom raden we aan om bij bv. een plas urine in de speelhoek te reinigen én te ontsmetten.

Tip

Zorg voor een voorraad alcohol 70% en chloortabletten.
Je hebt ze onverwacht nodig

Ontsmetten in vijf eenvoudige stappen

1. Verwijder het vuil met wegwerphandschoenen en een wegwerpdoek.
2. Maak schoon met water en een allesreiniger, spoel en laat drogen.
3. Ontsmet
   - Klein oppervlak? Bv. verzorgingskussen. Gebruik alcohol 70%.
   - Groot oppervlak? Bv. vloer. Gebruik chloorwater 1000ppm.
     - Hou de kinderen uit de buurt
     - Verlucht de kamer.
     - Bescherm je ogen, handen en kleding.
4. Laat drogen aan de lucht.
5. Was je handen grondig, ook na gebruik van handschoenen.

Zo maak je chloorwater

- Pas de richtlijnen uit de bijsluiter toe.
- Los 1 chloortablet van 1 gram op in 1 liter lauw water. Voor een tablet van 1,5 gram gebruik je 1,5 liter water, … Let op: te warm water kan schadelijke dampen veroorzaken.
- Laat de oplossing 5 minuten inwerken.

ADVIES 7: HYGIËNE BIJ HOESTEN EN NIEZEN

Met een goede hoest- en nieshygiëne verminder je de verspreiding van ziekteverwekkers via de lucht.

1. Hoest of nies in een papieren zakdoek of aan de binnenkant van de elleboog.
2. Snuit je neus bij voorkeur in een papieren zakdoek. Gooi papieren zakdoeken na gebruik meteen weg.
3. Was daarna je handen.

Tijdens het RSV seizoen van oktober tot maart, raden we aan extra aandacht te geven aan dit advies.

Ondersteunend materiaal

Departement Zorg verspreidt, via de LOGO's, **affiches met tips om jezelf en anderen te beschermen tegen virussen en luchtweginfecties**. De affiches zijn laagdrempelig, met korte, heldere richtlijnen. Er is een versie op kindermaat en een versie voor volwassenen.

ADVIES 8: AANPAK BIJ BRAAKSEL EN DIARREE

Handen wassen met water en vloeibare, gewone zeep is dé belangrijkste maatregel om verspreiding van ziektes te voorkomen. Handalcohol alleen is onvoldoende om je handen te reinigen na contact met organisch materiaal zoals stoelgang en braaksel.

- Geef zieke kinderen een **apart luierkussen**. Reinig en ontsmet dit kussen na elk gebruik.
- Voorzie een **apart toilet of potje** voor de zieke kinderen. Reinig en ontsmet dit na elk gebruik.
- Draag **wegwerphandschoenen** wanneer je kinderen met diarree of braaksel verluiert.
    - Handschoenen verminderen de verspreiding van de ziekte. De ziekteverwekkers kleven minder goed aan de handschoenen dan aan de handen.
    - Onze aanbevelingen:
        - Trek bij elke verluiering van deze kinderen een nieuw paar handschoenen aan.
        - Kies handschoenen voor éénmalig gebruik, niet-steriel in Vinyl of Nitril en geen latex.
        - Trek handschoenen na elk gebruik onmiddellijk uit.
        - In dit filmpje zie je de techniek om dit te doen zonder je handen te bevuilen.
        - Was altijd je handen na het verwijderen van handschoenen.

ADVIES 9: LET OP MET BLOED

- Verzorg een bloedneus of een bloedende wonde **onmiddellijk**.
- **Dek bloedende wonden af**.
- Maak bebloede oppervlakken direct **proper en ontsmet** de gereinigde oppervlakken nadien. (zie advies 6: ontsmetten)
- Draag **wegwerphandschoenen** bij bloed.
    - Handschoenen verminderen de verspreiding van de ziekte. De ziekteverwekkers kleven minder goed aan de handschoenen dan aan de handen.

- Onze aanbevelingen:
    - Trek bij elke verluiering van deze kinderen een nieuw paar handschoenen aan.
    - Kies handschoenen voor éénmalig gebruik, niet-steriel in Vinyl of Nitril en geen latex.
    - Trek handschoenen na elk gebruik onmiddellijk uit.
    - In dit filmpje zie je de techniek om dit te doen zonder je handen te bevuilen.
    - Was altijd je handen na het verwijderen van handschoenen.

ADVIES 10: GEEN ZIEKE KINDEREN IN DE OPVANG

Een ziek kind hoort niet thuis in de kinderopvang. Op onze website lees je wanneer je een kind kan weigeren in je opvang en wat je kan doen als een kind ziek wordt tijdens de opvang.