

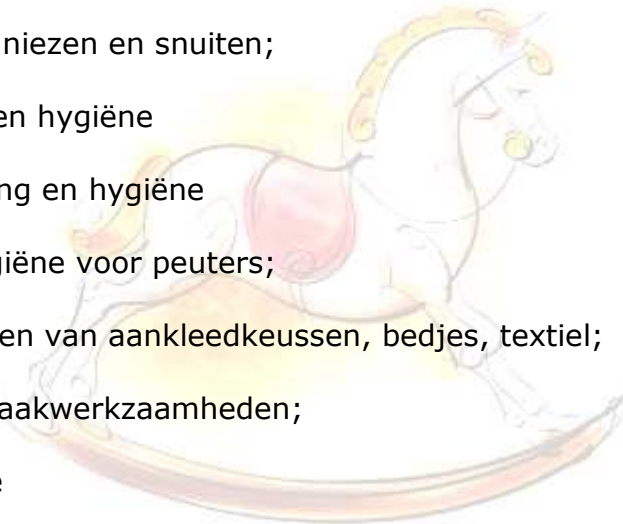
## Protocol Hygiëne

### Verspreiding en voorkoming

Micro-organismen kunnen zich op verschillende manier verspreiden. Via de handen, via de lucht (druppels door hoesten, huilschilfers of stof), via het voedsel, via voorwerpen (bijv. speelgoed, toiletten, beddengoed), via lichaamsvloeistoffen (speeksel, braaksel, ontlasting, urine of bloed) kan er ziekteverwekker verspreid worden. Door een goede hygiëne wordt besmetting met ziekmakende micro-organismen voorkomen.

**Op een plek waar meerdere kinderen bij elkaar komen moet er extra aandacht worden besteed aan het voorkomen van ziekmakende micro-organismen;**

- 1) handhygiëne;
- 2) persoonlijke verzorging;
- 3) hoesten, niezen en snuiten;
- 4) voeding en hygiëne
- 5) flesvoeding en hygiëne
- 6) toilet hygiëne voor peuters;
- 7) verschonen van aankleedkussens, bedjes, textiel;
- 8) schoonmaakwerkzaamheden;
- 9) Ventilatie
- 10) Hoofdluis.



### Handhygiëne

Een goede handhygiëne door de gastouder, maar ook voor en door de kinderen, is één van de meest effectieve manieren om besmettingen te voorkomen. Onderstaande punten gelden dus voor de gastouder en de kinderen!

Handen moet gewassen worden **voor**;

- het begin van de werkzaamheden;
- het aanraken en bereiden van voedsel;
- het eten of het helpen bij eten;
- verschonen van een kind;

Handen moet gewassen worden **na**;

- hoesten, niezen en snuiten;
- buiten spelen, spelen in de zandbak;
- toiletgebruik;
- verschonen van een kind;
- contact met lichaamsvochten zoals traanvocht, speeksel, snot, braaksel, urine, ontlasting, bloed;
- schoonmaakwerkzaamheden;

### Persoonlijke verzorging

- De persoonlijke verzorging van de gastouder is erg belangrijk. Als gastouder heb je lichamelijk contact met alle kinderen en ben je dus een goed doorgeefluik van micro-organismen.
- wondjes; zorg ervoor dat wondjes altijd afgedekt zijn met een pleister.
- Nagelverzorging; zorg dat de nagels verzorgd zijn. Onder lange, geschilferde nagels of afgebokkelde nagellak kunnen micro-organismen zich hechten en vermeerderen.
- Sierraden; het is verstandig om geen hand en armsieraden te dragen. Dit bemoeilijkt het handen wassen (niet veilig) en er kan vuil blijven zitten (onhygiënisch).
- Haarverzorging; lang haar moet worden opgestoken of in een staart worden gedragen.
- Zeker met baby's! Losse haren vallen soms uit en kunnen in het voedsel terechtkomen.
- Kleding; het spreekt voor zich dat de groepleidster schone kleren draagt.

### Hoesten en niezen

Bij hoesten en niezen ontstaan kleine vochtdruppeltjes, die in de lucht blijven zweven. In deze vochtdruppeltjes kunnen micro-organismen zitten.

Als deze vochtdruppeltjes door een ander worden ingeademd, nestelen de micro-organismen zich bij deze persoon in de neus, mond, of keel met mogelijk ziekte tot gevolg. Snot en slijm kunnen ook een verspreidingsweg zijn. Een kind veegt bijv. een snottebel weg en een ander kind pakt gelijk het stuk speelgoed vast, wat direct daarna weer door het andere kind in de mond wordt gestopt.

Hoe kun je kinderen leren om besmetting via hoesten, niezen en snuiten te voorkomen?

- niet hoesten of niezen in de richting van een ander kind. Leer de kinderen het hoofd weg te draaien of het hoofd naar beneden te buigen;
- Na het hoesten, niezen of snuiten de handen wassen;

- Zorg dat de kinderen op tijd de neus snuiten, om snottebellen te voorkomen.
- Tissues altijd in bereik

(Dit is uiteraard nog niet mogelijk met baby's).

Voor de gastouder is het van belang om na elk snuitbeurt de handen te wassen, de ruimte gedurende de dag voldoende te ventileren en te luchten en om elk papieren zakdoekje/tissue weg te gooien.

### Voeding en hygiëne

Hygiëne bij het bereiden van voedsel is erg belangrijk. Zo voorkom je voedselinfectie of voedselvergiftiging.

Voordat het eten klaargemaakt wordt, moeten de handen altijd zorgvuldig gewassen worden. Bovendien is het belangrijk om te letten op:

- koelkast 1 keer in de week schoonmaken
- Vriezer eenmaal per 3 maanden ontdooien en schoonmaken.
- De houdbaarheidsdatum; vermeldt bij het invriezen altijd de datum van invriezen.
- alles goed afsluiten wanneer je het terug zet in de koelkast;
- Groente en vlees niet opdezelfde snijplank snijden;
- Melkproducten niet te lang buiten de koeling laten staan.

### Flesvoeding en hygiëne

Ieder kind heeft een eigen fles en speen. Hier staat duidelijk de naam van het kind op, zodat er geen onduidelijkheid kan zijn.

Wanneer er restjes voeding over is, mag dat niet bewaard blijven, overgebleven melk mag niet voor de tweede keer worden opgewarmd. Dit geldt zowel voor borstvoeding als flesvoeding. Melkproducten bederven snel.

- Hoe wordt een flesvoeding gemaakt?
- Goed de handen wassen voor het maken van een fles;
- Op de lijst kijken welke voeding en hoeveel cc het kind gebruikt;
- Afmeten van het warme water in de fles (op pols voelen voor de juiste temperatuur)
- Aantal schepjes met schoon lepeltje in de fles doen;
- Fles goed schudden met een dop ter bescherming van de speen en niet met de vingers de speen dicht knijpen;
- Na de voeding moet de fles direct (dit omdrogen te voorkomen) schoongemaakt worden met een ragertje.

## Hoe moet moedermelk opgewarmd worden?

Moedermelk mag niet in de magnetron warm gemaakt worden. Bij verhitting door de magnetron gaan afweerstoffen in de moedermelk verloren. Afgekolfde melk kan verwarmd worden in een pan met warm water. Eenmaal ontdooide moedermelk moet binnen 24 uur gebruikt worden en niet opnieuw ingevroren worden.

## Uitkoken van flessen en spenen.

Na het afwassen van flessen en spenen kan er altijd onzichtbare resten in de fles of speen achter blijven. Flessen en spenen moeten daarom ook uitgekookt worden in een pan met kokend water, of gesteriliseerd in een daarvoor bestemde sterilisator die je in de magnetron kunt laten destilleren.

## Toilethygiëne peuters

Omdat het hygiënischer is, moeten de kinderen leren om op het toilet te gaan zitten zonder met de handen de toiletpot aan te raken. Het is dus belangrijk dat er iemand meegaat naar toilet om de kinderen hiermee te helpen. Na het toilet moeten de kinderen hun handen wassen met vloeibaar zeep. Het gebruik van potjes wordt afgeraden. Wanneer er voor de kleintjes toch de potjes worden gebruikt moet dat na ieder gebruik leeg gegooid worden in het toilet en daarna in de badkamer met dettol worden gereinigd.

## Hygiëne bij het verschonen

### Aankleedkussens

Het verschonen moet strikt gescheiden zijn van de plaats waar voedsel voorbereid wordt. De billen van de kinderen mogen tijdens het verschonen niet op het aankleedkussen neergelegd worden, dit om besmetting tegen te gaan. Wanneer dit wel gebeurt, wordt het doek eronder direct in de was gedaan. De handdoeken op het aankleedkussen moeten elk dagdeel verwisseld worden. Na een diarree luiert moet dit direct gebeuren. Wanneer er geen handdoek op het aankleedkussen ligt moet het kussen na elk gebruik met dettol en water worden schoongemaakt. Bij temperatuur opmeting, wordt de thermometer met alcohol schoongemaakt.

### Bedjes

Een keer per week wordt het beddengoed gewassen ouders zorgen ervoor dat er elke week schoonbeddengoed aanwezig is. Wanneer kinderen een bedje delen dan wordt er na elke wisseling het matrasje gedraaid. De kinderen slapen zoveel mogelijk in hun eigen bedje.

Wanneer er sprake is van luizen bij één van de kinderen, dan worden iedere dag alle bedjes verschoond. Bedjes worden altijd kort opgemaakt.

### **Textiel**

De handdoeken, theedoeken en vaatdoekjes moeten in ieder geval elk dagdeel verschoond worden. Er worden geen sponsjes gebruikt (bacteriegroei). Doeken worden altijd uitgehangen na gebruik.

### **Schoonmaakwerkzaamheden**

De gastouders hebben een wekelijkse en maandelijkse schoonmaaktaak. Er zijn daarvoor schoonmaaklijsten, die van dag tot dag worden bijgehouden.

Deze worden door het gastouderbureau elke 2 maanden gecontroleerd.

### **3. Medische handelen**

Het verrichten van medische handelingen waar de gastouder niet bevoegd voor is mag niet uitgevoerd worden. Wanneer het eenvoudige handelingen zijn en noodzakelijk is vanwege geen andere mogelijkheid, ondertekenen de ouders, een verklaring omtrent het medisch handelen. Wanneer de gastouder en /of gastouderbureau absoluut niet het risico wil nemen, zal het verrichten van medische handelen niet gebeuren.

In de verklaring staat vermeld:

- Dat de gastouder en het gastouderbureau nooit aansprakelijk gesteld mogen worden voor verkeerd handelen en niet hiervoor verantwoordelijk zijn;
- Dat de gastouder en het gastouderbureau hierover door de ouders goed wordt geïnformeerd over hoe te handelen, het toedienen van medicijnen en wat de ziekte inhoudt, d.m.v. gesprekken en informatiebrochures;
- Bij twijfel ten alle tijden de ouders gebeld mogen worden;
- de ouders materiaal en producten aanleveren ten aanzien van het medisch te kunnen handelen;
- wanneer het gastouderbureau en/of de gastouder aangeven de medische handelingen niet meer te willen verrichten dit ook gelijk gestaakt wordt.

## Richtlijnen bij medisch handelen

Bij twijfel altijd de ouders en het gastouderbureau bellen;

- Gerust en zeker zijn op je eigen kunnen;
- Medicijnen en overige medische materiaal goed opbergen en dat kindern er niet bij kunnen. Dit geldt ook voor eigen medicijnen of de medicijnen van andere kinderen.
- Ten alle tijden mag een gastouder geen medische handelingen verrichten wanneer zij daar niet bevoegd in is;
- De gegevens van het kind met betrekking op de ziekte, medisch handelen en nummer huisarts moeten aanwezig zijn.
- Laat je altijd door de ouders goed informeren over het toedienen van medicijnen, te handelen bij onverwachtse reactie bij het kind wat relateert met de ziekte en alles wat daar nog bij komt kijken;
- Laat je nooit naar de apotheek sturen. Ouder zorgen zelf voor medicijnen en e.v. medische apparatuur.
- Wanneer noodzakelijk hou je een logboek bij van tijden en momenten van medisch handelen. Dit kan zowel in het schriftje van het kind als eigen aantekeningen;
- Heb respect en toon begrip ten aanzien van ziekte zowel tegenover ouders als het kind;
- Besef dat de ziekte een grote rol speelt in het leven van het kind en ouder;
- Ten alle tijden mag je altijd je bevindingen en je gevoelens delen met het gastouderbureau; dit raden wij dan ook aan.

## 4. Ventileren

### In veel woningen is de kwaliteit van binnenlucht ondermaats

1. Van alle woningen heeft 80% een schadelijke concentratie huisstofmijt, 18% vochtplekker en 17% zichtbare schimmels.
2. In 50% van alle woningen is bij de aanwezigheid van personen een deel van de dag de binnenlucht van onvoldoende kwaliteit.

Dit blijkt uit een onderzoek van TNO. Gemiddeld brengen mensen 70% van hun tijd door in hun woning.

### Een slechte binnenlucht kan ernstige gezondheidsproblemen veroorzaken.

Mensen met luchtwegaandoeningen (als astma en bronchitis) en allergieën kunnen allerlei klachten krijgen door een slechte lucht in huis. Bijvoorbeeld benauwdheid, hoesten, hoofdpijn of chronische verkoudheid. Maar ook gezonde mensen – en met name kinderen en ouderen – lopen risico's. De kans op astmaklachten neem met een factor 1,5 tot 3,5 toe als kinderen opgroeien in een vochtig huis.

Vocht is de grote boosdoener

Gezondheidsproblemen ontstaan onder andere door schimmels en huisstofmijten. Deze gedijen bij uitstek in een vochtige omgeving. Daarom is vocht dan ook de grote boosdoener voor een ongezond binnenklimaat.

Op allerlei manieren komt er vocht in de woning;

- door koken, douchen en stoken;
- Er kan vocht op;trekken uit de kruipruimte onder het huis.
- nieuwbouwhuizen verliezen in de beginjaren veel bouwvocht, soms wel vierduizend liter per jaar;
- Door uitademen en transpiratie van ons lichaam;
- Van buiten;door bijvoorbeeld lekkages of doorslaande muren.

### **Vochtoverlast ruik en zie je**

Er is sprake van vochtoverlast:

- als de ruiten lang beslagen blijven;
- Er een bedompte lucht in huis hangt;
- Er schimmelplekken op de muur zitten;
- Het behang loslaat;
- Verf afbladdert.

### **Goed ventileren is 24 uur per dag ventileren.**

Om vocht en allerlei (chemische) stoffen uit de woning te laten verdwijnen is 24 uur per dag ventileren noodzakelijk.

Dit kan door altijd de ventilatieroosters in de ramen licht open te hebben. En – als deze roosters ontbreken – altijd het raam (klapraam of draairaam, met anti inbraakstand of slot) op een kiertjes te hebben. Of indien aanwezig altijd het (mechanische) ventilatiesysteem aan te hebben. NB: Alleen luchten is niet voldoende. Uit onderzoek van TNO blijkt dat als ramen 3 tot 4 uur hebben opengestaan het effect hiervan en half uur na het sluiten weg is; de kwaliteit van de binnenlucht is dan weer op het zelfde niveau als daarvoor.

### **Ventileren en energie besparen gaan samen.**

Veel huizen zijn tegenwoordig goed geïsoleerd. Dat vraagt juist om goede ventilatievoorzieningen en dag en nacht ventileren. Anders blijven vocht en schadelijke stoffen binnen hangen.



Door 24 uur per dag te ventileren verbruik je niet automatisch meer energie. Vooral vochtige woningen kosten veel meer energie om te verwarmen. Een woning met een goed geventileerde - en daarmee een droge - binnenlucht krijg je sneller warm. En dat scheelt in de portomonee.

### Tips voor gezonde binnenlucht

- Houd ventilatieroosters en schuiven boven de ramen altijd licht geopend. Maak de roosters een per jaar schoon met een sopje, zowel aan de binnen als buitenzijde.
- Heeft u geen ventilatieroosters? Zet dan altijd het (klap) raam op een kier van een anti-inbraakstang of slot);
- Indien aanwezig: hou altijd het (mechanische) ventilatiesysteem aan;
- Doe bij het koken de afzuigkap aan en laat deze tot een uur daarna aanstaan. Zo kan overtollig vocht naar buiten. Reinig de afzuigkap regelmatig. De metalen filters kunnen met een sopje worden schoongemaakt. Kunststoffilters moeten na enige tijd vervangen worden anders daalt de lucht capaciteit van de luchtafvoer.
- Vervang regelmatig stofzuigerzakken en het filter in de stofzuiger;
- Controleer of de ventilatieroosters in de gevel - aan de voor- en achterkant van het huis nog open zijn. De zorgen ervoor dat de kruipruimte en de spouwmuren droog blijven;
- Als er meerder mensen in een kamer zijn of als in huis gerookt wordt, zorg dan voor extra ventilatie.

Bijvoorbeeld door ventilatieroosters ver open te zetten of (extra) ramen te openen.

### Voordelen 24 uur per dag ventilatie

Het is voordurend verversen van de binnenlucht:

- Is goed voor de gezondheid omdat schimmels en huisstofmijt minder kans krijgen;
- Verhoogt de kwaliteit van de woning en het wooncomfort omdat vocht minder kans krijgt;
- Bespaart stookkosten omdat droge lucht sneller te verwarmen is dan vochtige lucht.

### Meer informatie

- Zie het dossier ventilatie op de website van het ministerie van VROM met onder andere een interactieve ventilatietest, veel gestelde vragen en downloaden publicaties: [www.vrom.nl/ventileren](http://www.vrom.nl/ventileren). Neem contact op met postbus 51, informatielijn, telefoon 0800-8051 (gratis).



## 5. Altijd doen!

### Ziekte

Volg het protocol; deze ligt op een zichtbare plek;

- Bij ziekmelding van een kind, noteer dit op een absentielijst,
- voor elke dag wanneer het kind ziek is. Noteer ook wat het kind heeft;
- Wordt een kind ziek tijdens de opvang, noteer wat het heeft en volg het protocol;
- Informeer de ouders;
- Elke maand worden de absentielijsten opgestuurd door de gastouder naar het gastouderbureau.

### Ongeval

- Volg het protocol; deze ligt op een zichtbare plek
- Registreer alle ongevallen;
- Raadpleeg de gifwijzer;
- Beslis gezien de aard van het ongeval wel of niet of het gastouderbureau te bellen.
- Informeer de ouders;
- Elke maand worden de registratieformulieren opgestuurd naar het gastouderbureau;

### Brand en/of rook

- volg het protocol; plan van aanpak op een zichtbare plek
- aanwezigheid van een vluchtroute
- bel het gastouderbureau

### Wiegendood

- Volg het protocol; ligt op een zichtbare plek
- Bel het gastouderbureau

### Wat moet bij de gastouder aanwezig zijn

- plan van aanpak (protocollen)
- ongevallenregistratieformulier
- per woning een vluchtplan
- een lijst met belangrijke (nood) nummers;
- Kindgegevens en absentielijsten.
- verschillende informatie brochures;
- gifwijzer;
- EHBO-doos
- certificaat kind EHBO
- risico-inventaris betreft de veiligheid en gezondheid;
- inspectierapport van de ggd

### **DRIE REGELS BIJ ALLE CALIMTEITEN**

- 1) blijf rustig**
- 2) bij elkaar blijven ( kinderen en gastouders)**
- 3) zorg altijd dat je voorbereid bent.**

