

Leidraad 'Verantwoord masseren in de 1,5 meter samenleving'.

Bijlage 3: handhygiëne, reinigen en desinfecteren

Handhygiëne

Het kan niet vaak genoeg gezegd worden: handhygiëne is het allerbelangrijkste als het gaat om voorkomen van besmetting met ziektekiemen. Dit betekent je handen reinigen op de juiste manier en op de juiste momenten.

Handhygiëne is handen wassen met water, zeep en een papieren handdoek **of** handen desinfecteren met handalcohol. Doe het nooit alle twee achter elkaar: dit is heel slecht voor je handen. Was je handen ook niet met bijvoorbeeld afwasmiddel. Afwasmiddel is gemaakt om onder andere pannen te ontvetten, dit maakt je handen dus ook droog.

Handalcohol kun je bijna altijd gebruiken, behalve in de volgende situaties.

- Zichtbaar vuil op je handen;
- Natte handen;
- Plakkerige handen;
- Na eigen wc-gebruik.

Dan is het wassen van de handen met water en zeep en het afdrogen met een papieren handdoek noodzakelijk.

De 'vijf momenten van handen reinigen' zijn hierbij het uitgangspunt:

1. Voordat een client wordt aangeraakt.
2. Voordat er wordt schoongemaakt of er begonnen wordt aan een medische procedure.
3. Na contact met lichaamsmaterialen en vloeistoffen.
4. Na fysiek cliëntencontact.
5. Na fysiek contact met de omgeving van de client

Ofwel:

- Kamer In (moment 1 van de WHO)
- Kamer Uit (moment 4 en 5 van de WHO)
- Voor Schoon (moment 2 van de WHO)
- Na Vies (moment 3 van de WHO)

Gebruik je handalcohol? Gebruik alleen handdesinfectiemiddelen die zijn toegelaten door het CTGB (zie hieronder). Zichtbaar door de aanwezigheid van een Nnummer op het etiket. Voorbeelden: Alcohol Dentior / Podior 80% zijn goede middelen.

Reinigen en desinfecteren

Maak ruimtes en materialen schoon volgens de regels. We spreken over reinigen en desinfecteren.

- Reinigen (schoonmaken) is het verwijderen van vuil zoals stof, vuil of vet. Hiervoor maak je gebruik van een reinigingsmiddel. Reinigen zorgt er niet voor dat micro-organismen gedood worden.
- Desinfecteren is het doden, inactiveren of verwijderen van ziekteverwekkende organismen, zoals bacteriën en virussen. Door de micro-organismen te bestrijden, kunnen ze zich niet verder verspreiden. Desinfecteren dient te gebeuren direct na het reinigen van een oppervlak.

Reinigen

Over het algemeen is voldoende: stof afnemen, stof wissen, stofzuigen en nat reinigen.

Houd je daarbij aan de volgende regels:

- Hanteer een goede werkvolgorde: van schoon naar vuil en van hoog naar laag. Eerst stof afnemen, vervolgens de vloer stofwissen of zuigen, dan nat reinigen.
- Gebruik liever geen stofdoek, maar een stofbindende of vochtige (wegwerp)doek. Een stofdoek verspreidt stof en ziektekiemen.
- Gebruik bij gladde vloeren bij voorkeur een stofwisapparaat en een stofbindende wegwerpdoek. Het nadeel van stofzuigen is dat stofdeeltjes in de lucht gaan dwarrelen.
- Gebruik altijd schone schoonmaakmaterialen en gebruik voor elke ruimte een nieuw schoonmaakdoekje.
- Werk zoveel mogelijk met disposable schoonmaakmaterialen.
- Gebruik bij het reinigen van het sanitair twee emmers met verschillende kleuren: een voor het 'schone' deel (wastafel, tegels) en een voor het 'vuile' (binnenkant toiletpot, lage tegels naast toilet).
- Gebruik wegwerpdoekjes of opnieuw te gebruiken schoonmaakdoekjes die daarna op 60°C gewassen moeten worden. Gebruik liever geen sponzen want die zijn niet goed te drogen en zijn zo een voedingsbodem voor micro-organismen.
- Spoel na gebruik alle emmers, borstels e.d. goed met heet water uit en droog ze goed. Was schoonmaakdoeken, dweilen e.d. op 60°C.
- Was na het schoonmaken je handen en ook tussendoor na bijvoorbeeld het reinigen van het toilet. Draag bij het reinigen van mogelijk besmette materialen plastic handschoenen.

Desinfecteren

In het algemeen is desinfectie niet nodig na reiniging.

Desinfectie van materialen, apparaten en artikelen is alleen noodzakelijk als er zichtbaar bloed of andere lichaamsvochten (speeksel, pus, zweet etc.) op aanwezig zijn. Anders kan met alleen reinigen worden volstaan.

Bij desinfectie ga je als volgt te werk:

- Eerst reinigen. Maak eerst het oppervlak of het materiaal goed schoon met een schoonmaakmiddel. Als je dat niet doet werkt het desinfectans niet goed. Hoe schoner het oppervlak hoe beter het desinfectans werkt.
- Werk met wegwerp-schoonmaakmaterialen en draag handschoenen.
- Zorg bij desinfectie met alcohol en/of chloor voor voldoende ventilatie.

Reinig bij morsen van bloed of lichaamsvloeistoffen direct, of in ieder geval voor de volgende client, en desinfecteer vervolgens met alcohol 70%, met chloor 1000 ppm of een ander geschikt desinfectans met een virusclaim dat is toegelaten door het CTGB (zie hieronder).

Voor desinfectie van de vloer kan eventueel een lagere chloorconcentratie van 250ppm gebruikt worden gezien het lage infectierisico van vloeren.

Desinfecteer oppervlakken groter dan 0,5 m2 niet met alcohol vanwege het brandgevaar en blootstelling aan alcohol dampen.

Chloor (natriumdichloorisocyanuraat) wordt geleverd in tabletvorm. Om een oplossing met de juiste chloorconcentratie te maken moet je uitgaan van de hoeveelheid vrij chloor dat de tablet bevat. Dit staat aangegeven op de verpakking of in het gebruiksvorschrift.

Desinfecteer alleen met middelen die zijn toegelaten door het CTGB (zichtbaar door de aanwezigheid van een Nnummer op het etiket) met inachtneming van het gebruiksvorschrift van het middel.

Zoeken in het toelatingsregister van het CTGB

Desinfectiemiddelen voor handen en oppervlakten vallen onder de biocidewetgeving. Biociden zijn stoffen of mengsels die uit één of meer werkzame stoffen bestaan, en die bestemd zijn om schadelijke of ongewenste organismen te vernietigen, af te weren, onschadelijk te maken of de effecten daarvan te voorkomen.

*Let op: **reinigingsmiddelen** zonder biocidale werking, vallen niet onder de biocidewetgeving en hebben geen CTGB registratie nodig.*

In het toelatingsregister van het CTGB, <https://toelatingen.ctgb.nl> kun je nazoeken of een middel geschikt is voor handdesinfectie en/of voor desinfectie van ruimtes en oppervlakten.

Je kunt ook zoeken welk middel je kunt gebruiken voor specifieke doeleinden. Dat gaat als volgt:

- Kies 'toon uitgebreide filters'
 - Zoek in categorie: 'Biocide';
 - Zoek in status: 'Toegelaten middelen';
 - Zoek in producttypes: 'PT01' voor hand/huid desinfectie of 'PT02' voor oppervlaktedesinfectie.
- Eventueel kan nog een onderscheid gemaakt worden bij 'Gebruik' tussen professioneel (voor de masseur!) en niet professioneel (voor de client) gebruik.

Professioneel gebruik betekent elk gebruik in de uitoefening van beroep of bedrijf, op voor het publiek toegankelijke plekken, op de werkplek e.d. Dus de masseur dient te kiezen voor professioneel. De handalcohol van b.v. het Kruidvat is niet voor professioneel gebruik!

Middelen zoals Dettol mogen niet voor desinfectie worden gebruikt omdat deze niet (meer) wettelijk zijn toegelaten voor desinfectie van instrumenten en oppervlakten. Dettol Antibacteriële Wasgel mag wel worden gebruikt voor desinfectie van de huid.

Door het vele reinigen en desinfecteren van de handen kan de huid uitdrogen. Hierdoor heb je meer kans op kloofjes en wondjes. Een goede handcrème kan helpen om uitdroging van de huid te voorkomen.

Hygiëneadvies voor cupping

Het hygiëneadvies voor cupping is opgesteld in 2018. In het hygiëneadvies worden de minimale vereisten beschreven die in verschillende omstandigheden kunnen worden toegepast. Je leest het advies op: www.rivm.nl/hygienerichtlijnen/cupping.

Bronnen:

- www.rivm.nl/hygienerichtlijnen
- www.zorgvoorbeter.nl/hygiene/hygienisch-werken/schoonmaken en
- www.ctgb.nl/actueel/nieuws/2020/03/02/desinfectiemiddelen-tegen-het-coronavirus-covid-19
- www.rivm.nl/hygienerichtlijnen/GGD
- <https://lci.rivm.nl/richtlijnen/reiniging-desinfectie-en-sterilisatie-de-openbare-gezondheidszorg>
- www.nhg.org/themas/publicaties/reiniging-en-desinfectie-van-ruimten-meubilair-en-voorwerpen
- www.zorgvoorbeter.nl/hygiene/handhygiene
- <https://www.rivm.nl/hygienerichtlijnen/cupping>