

Leidraad 'Verantwoord masseren in de 1,5 meter samenleving'. Bijlage 7: persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM)

Vanaf 6 november 2021 is bij de uitvoering van contactberoepen het dragen van een mondkapje verplicht. Zowel voor de dienstverlener als de klant.

Meer informatie vind je in hieronder.

Welke mondkapjes volstaan?

Je kunt volstaan met een niet-medisch mondkapje. De keuze voor de aanvullende verplichtingen om een mondkapje te dragen in publieke binnenruimten en onderwijsinstellingen komt voort uit gezondheidsoverwegingen en het belang van heldere en eenduidige communicatie.

Volgens het advies van het Outbreak Management Team (OMT) van 4 mei 2020 volgt uit een [publicatie](#) dat niet-medische mondkapjes de verspreiding van het virus tegen kunnen gaan in situaties waarin voldoende afstand houden niet altijd lukt, zoals in het openbaar vervoer. Dit geldt in het bijzonder voor verspreiding door personen die nog geen symptomen vertonen, ervan uitgaande dat personen met klachten zich isoleren en afstand houden.

Hoe opzetten?

Het is belangrijk dat het mondkapje op een juiste manier wordt gebruikt. Bekijk de instructievideo hieronder. Iedere leverancier geeft op de verpakking aan hoe het masker opgezet moet worden.

Voor mannen: Het masker werkt minder goed bij baardgroei en stoppels. Dan sluiten de randen van het masker niet goed aan op het gezicht. Goed scheren is daarom belangrijk.

Voor vrouwen (of mannen met lang haar): Een masker blijft minder goed zitten bij lang haar. Draag lang haar in een staart en steek het op als dat mogelijk is.

- Zorg dat de handen schoon zijn.
- Trek het masker open en buig daarbij de neusbeugel licht.
- Houdt het masker in één hand en de elastieken in de andere hand.
- Houdt het masker onder de kin en plaats de elastieken op de kruin van het hoofd.
- Controleer of de flap onder de kin goed naar achteren zit.
- Plaats het onderste elastiek onder de oren. De banden kruisen niet.
- Plaats de bovenkant van het masker net onder de neusbrug. Dat is het zachte deel van de neus. Druk het masker met twee handen aan beide zijden tegelijkertijd aan. Beweeg daarbij van boven naar beneden. Als u deze handeling niet goed doet, ontstaat er snel een kier.
- Voel of het masker goed aansluit.
- Het masker is voor éénmalig gebruik, deponeer het na gebruik in de afvalbak. Laat het masker dus niet onder de kin bungelen, en stop het ook niet in uw zak.

Hoe zet je een masker af?

- Doe eerst handschoenen uit. Desinfecteer de handen als het masker wordt gebruikt ter bescherming tegen micro-organismen. Zet dan het masker als volgt af:
- Kin naar voren.
- Naar voren buigen met het gezicht naar voren.

Pak beide elastieken met twee handen vast en trek het over het hoofd. Raak daarbij het gezicht en het masker niet aan.

Een chirurgisch mondneusmasker kun je maximaal 3 uur dragen. Als je merkt dat ademen moeilijker wordt, kun je het masker eerder vervangen. Je vervangt het masker ook als het masker nat voelt, als het beschadigd is of wanneer je tussendoor iets eet of drinkt. Het is beter om het masker niet tussentijds af te doen. Tussentijds op- en afzetten kan alleen als je de buitenkant van het masker niet aanraakt. Het masker mag je ook niet met de buitenkant ergens neer leggen. Let op dat je een masker nooit om de hals draagt.

[Video Instructies gebruik mondneusmasker](https://vimeo.com/403728699)
(<https://vimeo.com/403728699>)

Handschoenen

Draag handschoenen:

- Als er kans is dat de handen direct of indirect in contact komen met lichaamsvloeistoffen, slijmvlies en/of niet-intacte huid;
- Bij het hanteren van gebruikt instrumentarium dat nog niet is gereinigd en/of gedesinfecteerd;
- Als er kans is op overdracht van specifieke micro-organismen via de handen van de medewerker;
- Ter afdekking van niet-intacte huid aan de hand van de medewerker.

Handschoenen voldoen aan:

NEN-EN 420+A1 (9) én

NEN-EN 374-1,2 (10;11) met een AQL van 1,5 of lager (=prestatieniveau 2) én

NEN-EN 455-1,2,3,4 (12-15).

- Let op, ook zonder het gebruik van handschoenen is de juiste handhygiëne van het grootste belang. Handen dienen altijd eerst gewassen te worden.
- Gebruik minimaal één paar handschoenen per klant.
- Gebruik bij voorkeur geen vinyl- of latexhandschoenen, maar b.v. Nitril. Nitril is het beste alternatief voor latex handschoenen.

- Houd je aan onderstaand protocol als je de handschoenen uitdoet;
 - Neem de buitenkant van de handschoen vast bij de pols zonder daarbij de huid aan te raken;
 - Trek de handschoen binnenstebuiten uit;
 - Gooi deze direct weg;
 - Schuif de (wijs)vinger onder de rand van de nog aanwezige handschoen (binnenzijde);
 - Wikkel af vanuit de binnenzijde;
 - Raak de buitenzijde niet aan en gooi deze direct weg;
 - Aansluitend je handen wassen en/of desinfecteren.

[Video Instructies gebruik handschoenen](https://vimeo.com/403727321)
(<https://vimeo.com/403727321>)

Aantrekvolgorde

Voorbeeld aantrekvolgorde als meerdere persoonlijke beschermingsmiddelen worden gecombineerd:

- beschermende kleding (schort);
- 'chirurgisch' mondneusmasker / ademhalingsbeschermingsmasker;
- beschermende bril;
- handschoenen.

Voorbeeld uittrekvolgorde als meerdere persoonlijke beschermingsmiddelen worden gecombineerd:

- handschoenen;
- beschermende kleding (schort)
- beschermende bril;
- 'chirurgisch' mondneusmasker / ademhalingsbeschermingsmasker.

Bronnen:

- www.rivm.nl/sites/default/files/2018-11/170403%20%20Persoonlijke%20beschermingsmiddelen%20VWK_versie%20DEF.pdf
- www.rijksoverheid.nl/binaries/rijksoverheid/documenten/publicaties/2020/04/11/factsheet-verdeling-pbm/Factsheet-Welk-mondmasker-25042020.pdf
- <https://dokterhoe.nl/riscos/infectiepreventie/wat-kunt-u-zelf-doen-basiskennis-biologische-agentia/mondneusmasker-goed-opzetten/>