



Protocol Hygiëne

Persoonlijke hygiëne

De handen worden regelmatig door de gastouder gewassen met vloeibare desinfecterend zeep, in ieder geval:

- Na toiletbezoek
- Na verschonen van een kind
- Na helpen kind op potje of toilet
- Voor het eten, drinken of bereiden van voedsel
- Hoesten, niezen en snuiten

Handen moeten gewassen worden na

- Hoesten, niezen of snuiten
- Buiten spelen, spelen in de zandbak
- Toiletgebruik
- Verschonen van een kind
- Contact met lichaamsvochten zoals, traanvocht, speeksel, snot, braaksel, urine, ontlasting, bloed
- Schoonmaakwerkzaamheden
- Na het eten worden de kinderen gewassen met voor iedere kind aparte schone washandjes of natte doekjes
- Kinderen wordt geleerd om de handen te wassen na toiletbezoek en voor het eten
- De ruimte waar de baby wordt verschoond wordt na elke verschoning goed schoongemaakt
- Handdoeken, theedoeken en vaatdoekjes worden dagelijks vervangen
- Kinderen wordt geleerd dat speelgoed niet wordt meegenomen naar het toilet i.v.m. verspreiding ziektekiemen
- Ieder kind maakt gebruik van eigen beker, bord en bestek
- Ieder kind dat bij de gastouder slaapt heeft eigen beddengoed, om kans op besmetting met andermans ziektekiemen te voorkomen

Keuken

- De koelkast wordt minimaal één keer per twee weken schoongemaakt.
- Laat loden leidingen vervangen of gebruik flessenwater met een laag natriumgehalte.
- De temperatuur in de koelkast mag niet hoger worden dan 4oC, om deze reden moet de koelkast zijn voorzien van een thermometer.
- Bij ijsafzetting wordt de koelkast ontdooid.
- De vriesruimte moet een temperatuur van -18 tot -20oC hebben.
- Voorverpakte voedingsmiddelen moet goed worden gelet op de uiterste gebruiksdatum.



Indien gekookt wordt in aanwezigheid van de kinderen moeten een aantal veiligheidsmaatregelen in acht worden genomen:

- Plaats een fornuisrekje.
- Stelen naar achteren laten wijzen tijdens het koken.
- Zoveel mogelijk de achterste pitten gebruiken.
- Plaats een ovenruitbeschermer.
- Zorg dat kinderen niet bij de waterkoker kunnen.
- Geen opstapjes of krukjes in de keuken plaatsen.
- Lucifers en aanstekers opbergen op een onbereikbare plaats voor kinderen.

Speelgoed

- Speelgoed wordt regelmatig gereinigd: stoffen speelgoed en verkleedkleden worden gewassen, plastic en houten speelgoed wordt met een vochtige doek afgenomen.
- Er wordt alleen gebruik gemaakt van speelgoed dat voldoet aan de veiligheidsnormen.

Hygiëne verblijfsruimte(s)

- Reinig vloer en meubilair dagelijks, liefst op momenten dat er geen kinderen zijn.
- Reinig de hoger gelegen oppervlakken wekelijks.
- Reinig verticale oppervlakken maandelijks.
- Besteed bij meubilair op poten extra aandacht aan een goede schoonmaak onder het meubelstuk.
- Gebruik geen verf, vlekkenwater of boenwas, spuitbussen, wasbenzine, terpentijn, verfafbijtmiddelen of andere chemicaliën met oplosmiddelen waar kinderen bij zijn.
- Gebruik geen sterk geurende producten, kies ook reinigingsmiddelen met zo weinig mogelijk geur.
- Voorkom onnodig lawaai-overlast door een televisie of radio alleen gericht te gebruiken.
- Kies planten/bloemen die allergeen arm zijn.
- Verschoon potgrond jaarlijks.

Ventileren van de woning

In veel woningen is de kwaliteit van de binnenlucht ondermaats

- Van alle woningen heeft 80% een schadelijke concentratie huisstofmijt, 18% vochtplekken en 17% zichtbare schimmels;
- 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 een luchtwegaandoening (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 hierdoor risico's. De kans op astma klachten neemt met een factor van 1,5 tot 3,5 toe als kinderen in een vochtig huis opgroeien.

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 optrekken 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 je en zie je.

Er is sprake van vochtoverlast:

- Als ruiten lang beslagen blijven
- Er een bedompte lucht in huis hangt
- Er schimmelplekken op de muur zitten
- Verf afbladdert

Goed ventileren is 24 uur per dag ventileren.

Dit kan door altijd de ventilatieroosters in de ramen licht open te hebben, of het raam op een klein kiertje te hebben.

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 energie om te verwarmen. Een woning met een goed geventileerde – en daarmee droge- binnenlucht krijg je sneller warm. En dat scheelt in de portemonnee.

Tips voor een gezonde binnenlucht

- Houd ventilatieroosters en – schuiven boven de ramen altijd licht geopend. Maak de ventilatieroosters eens per jaar schoon met de stofzuiger, zowel aan de binnen- als buitenkant
- Heeft u geen ventilatieroosters? Zet dan altijd het raam op een kiertje
- Indien aanwezig: hou altijd het (mechanische) ventilatiesysteem aan
- Doe bij het koken de afzuigkap aan en laat deze tot een uur daarna aan staan. Zo kan het overtollig vocht naar buiten. Reinig de afzuigkap regelmatig.
- Vervang regelmatig stofzuigerzakken en het filter in de stofzuiger
- Controleer of de ventilatieroosters in de gevel nog open zijn. Deze zorgen ervoor dat de kruipruimte en de spouwmuren droog blijven
- Als er meerdere mensen in huis aanwezig zijn, zorg dan voor meer ventilatie.



Voordelen 24 uur per dag ventilatie

Het voortdurend 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 de kans krijgt
- Bespaart stookkosten omdat de droge lucht sneller te verwarmen is dan vochtige lucht.

Meer informatie

Zie het dossier ventilatie op de website van VROM met onder andere een interactieve ventilatietest, veelgestelde vragen en downloaden publicaties: www.vrom.nl/ventileren

Neem contact op met postbus 51 informatielijn, telefoon: 0800 - 8051 (gratis)

Babyvoeding

Moedermelk

- Moedermelk mag uitsluitend aan het eigen kind worden gegeven. Op de flesjes moet staan op welke datum de melk gekolfd is.
- Moedermelk moet óf binnen 48 uur gebruikt worden en mag dan in de koelkast worden bewaard (bij voorkeur niet in de deur van de koelkast), óf moet direct worden ingevroren. De periode waarover ingevroren moedermelk kan worden bewaard is afhankelijk van het type vriesruimte (** 2 weken, *** 3 maanden).
- Ingevroren melk wordt ontdooid in de koelkast of eventueel in de magnetron. Vers ingevroren moedermelk is na het ontdooiden maximaal 48 uur houdbaar. Eenmaal ontdooide moedermelk mag niet meer opnieuw worden ingevroren.
- Voor iedere voeding moet een nieuwe gesteriliseerde speen worden gebruikt.
- Moedermelk kan het best worden opgewarmd in de magnetron. Indien een flessenwarmer wordt gebruikt moet deze na ieder gebruik worden gelegegd, gereinigd en gedroogd.

Kunstvoeding kant en klaar

- Flesjes en spenen moeten voor gebruik worden gesteriliseerd.
- Restanten kunstvoeding kunnen niet worden bewaard.
- Kant-en-klare kunstvoeding kan het best worden opgewarmd in de magnetron. Indien een flessenwarmer wordt gebruikt moet deze na ieder gebruik worden gelegegd, gereinigd en gedroogd.

Kunstvoeding in poedervorm

- Blikken poeder moeten droog en afgesloten worden bewaard.
- Flessen en spenen moeten voor gebruik worden gesteriliseerd. Restanten kunstvoeding kunnen niet worden bewaard.
- Bereide kunstvoeding moet direct worden gebruikt en dus niet worden bereid voor de hele dag.
- Kunstvoeding kan het best worden opgewarmd in de magnetron. Indien een flessenwarmer wordt gebruikt moet deze na ieder gebruik worden gelegegd, gereinigd en gedroogd.



Handelswijzen

1. Was je handen goed
2. Maak de zuigfles en speen goed schoon (1 keer per dag 3 minuten uitkoken).
3. Doe de voorgeschreven hoeveelheid water in de zuigfles.
4. Maak het water handwarm (ca. 37 graden C) met de magnetron of de flessenwarmer.
5. Gebruik altijd het bijgevoegde maatschepje. Haal het schepje losjes door het poeder en strijk het overtollige poeder af met de achterkant van een schoon mes.
6. Strooi het aantal voorgeschreven maatschepjes poeder op het water in de zuigfles. De verhouding: 30 ml water + 1 afgestreken maatschepje.
7. Draai de dop op de zuigfles en zwenk de fles tot het poeder is opgelost. Controleer de temperatuur altijd op de binnenkant van je pols, voordat je de voeding geeft. (bron uitleg bereiden kunstvoeding: www.friso.nl)

Uitkoken van flessen en spenen

Na het afwassen van flessen en spenen kan er altijd onzichtbare resten in de fles of speen achterblijven. 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.