

# Wat te doen bij hoesten en niezen

## Wat zijn ziektekiemen?

Een ziektekiem is een bacterie, virus of schimmel waar je mogelijk ziek van wordt.

## Verspreiding en besmetting

Ziektekiemen uit de neus, mond en keel kunnen zich op verschillende manieren verspreiden. Eén van de verspreidingswegen is via de lucht. Bij niezen en hoesten ontstaan kleine vochtdruppeltjes die in de lucht blijven zweven. In deze vochtdruppeltjes kunnen ziektekiemen zitten. Als deze vochtdruppeltjes door een ander worden ingeademd, nestelen de ziektekiemen zich bij deze persoon in de neus, mond of keel met mogelijk ziekte tot gevolg. Om de risico's te beperken zijn de volgende maatregelen bij hoesten en niezen van belang:

## Maatregelen



### Hoest en nies netjes

Houd een zakdoek of hand voor de mond bij niezen of hoesten of hoest in uw handen of elleboogplooï.



### Gebruik een zakdoek maar één keer

Gebruik het liefst papieren zakdoeken. Gooi deze na gebruik weg.



### Was de handen

- vóór het eten
  - ná het hoesten, niezen of snuiten.
- Droog de handen daarna goed af.

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de afdeling Infectiepreventie, ☎ (036) 868 8753.