

Belangenvereniging BMS



Leidraad infectiepreventie Covid-19

# Protocol Werken in de Massagebranche tijdens en na het Corona virus



6 mei 2020

# Voorwoord

Voor u ligt het “Protocol Werken in de Massagebranche tijdens Corona” (hierna: het protocol) van de Belangenvereniging voor Beroepsbeoefenaars in de Massage en Sportverzorgingsbranche (Belangenvereniging BMS).

Dit protocol is aangevuld met handreikingen uit de ‘CAM-sector breed Leidraad infectiepreventie Covid-19’.

Naar aanleiding van de uitbraak van het COVID-19 virus hebben veel masseurs en massagesalons hun hygiënemaatregelen en werkprotocollen herzien en waar nodig aangepast. De actuele ontwikkelingen, waaronder de oproep van de regering om per branche een plan op te stellen om zo veilig mogelijk te werken met het oog op het minimaliseren van besmettingsgevaar gedurende een langere periode, hebben geleid tot dit protocol.

Dit document is zorgvuldig samengesteld voor:



De feitelijk als eenmanszaak werkende masseurs zonder personeel

BMS is een vereniging voor beroepsbeoefenaars in de massage en sportverzorging. Wij adviseren en begeleiden de leden met alle zaken die betrekking hebben op ons vakgebied. Binnen onze branche is hygiëne ten alle tijden een belangrijk goed en bij onze opleiders een onderdeel van de lesstof. Ondanks dat noopt de huidige, bijzondere situatie (uitbraak, pandemie COVID-19 virus met ongekende gevolgen) tot het verduidelijken en aanscherpen van hygiënemaatregelen en werkprocessen.

In dit protocol zijn doelstellingen, maatregelen en werkwijzen geformuleerd die het mogelijk maken om op een veilige manier, d.w.z. met geminimaliseerde besmettingsrisico's voor zowel klanten, als medewerkers te werken. Hierbij hebben we uiteraard ook acht geslagen op de actuele richtlijnen van het RIVM. Indien en voor zover relevante wet- & regelgeving, zoals bijvoorbeeld voorschriften van het RIVM, veranderen zullen wij dit protocol hieraan aanpassen.

## Inhoudsopgave

<b>VOORWOORD</b>	<b>1</b>
<b>1 . VERANTWOORDING</b>	<b>3</b>
<b>2. MAATREGELEN GEZONDHEIDSKLACHTEN BEHANDELAAR</b>	<b>4</b>
<b>3. MAATREGELEN GEZONDHEIDSKLACHTEN KLANTEN</b>	<b>5</b>
3.1 KLANTEN MOGEN NIET NAAR DE PRAKTIJK KOMEN INDIEN:	5
<b>4. MAATREGELEN - WERKPROCESSEN BUITEN DE</b>	<b>6</b>
<b>BEHANDELKAMER / LESLOKAAL – 1,5 METER AFSTAND</b>	<b>6</b>
<b>5. BEHANDELING</b>	<b>7</b>
5.1 HET MAKEN VAN DE AFSPRAAK	7
5.2 HET AANRAKEN	7
5.3 KINDEREN VAN 0 – 12 JAAR	7
<b>6. MAATREGELEN - EXTRA HYGIËNE</b>	<b>8</b>
<b>7. ANDERE WERKPLEKKEN</b>	<b>10</b>
7.1 WERKEN IN ANDERE SETTINGS, ZOALS BV	10
<b>8. HANDHAVING EN CONTROLE</b>	<b>10</b>
<b>9. IMPLEMENTATIE &amp; COMMUNICATIE</b>	<b>10</b>
<b>BIJLAGE 1: BRONNEN</b>	<b>11</b>
<b>BIJLAGE 2: IN DE PRAKTIJKRUIMTES</b>	<b>11</b>
<b>REGELS WAAR WE ONS AAN HOUDEN VOOR UW EN MIJN GEZONDHEID</b>	<b>12</b>
<b>DISCLAIMER</b>	<b>12</b>
<b>BIJLAGE 3: HANDENWASSEN PROTOCOL</b>	<b>13</b>
<b>BIJLAGE 4: REINIGEN EN DESINFECTEREN</b>	<b>13</b>
<b>BIJLAGE 5: TRIAGE SCHEMA</b>	<b>15</b>

# 1 . Verantwoording

Op dit moment neemt de druk op de samenleving toe als gevolg van de maatregelen die getroffen zijn om de besmettingen met het COVID-19 virus te controleren (flattening the curve) (hierna: de huidige maatregelen), zodat de druk op ons zorgsysteem vermindert. Maar dit zorgt gelijktijdig voor een verhoging van maatschappelijke-, sociale- en economische druk. de samenleving. De samenleving heeft een uitlaatklep nodig. Langdurige stress en spanning leidt op termijn tot tal van verschillende lichamelijke klachten en een aantoonbare vermindering van het immuunsysteem; een verslechterde reactie op vaccinatie is daar onderdeel van (Godbout & Glaser, 2006, p. 424).

Het is belangrijk dat de branche weer actief wordt om de druk op het zorgstelsel te verlichten, mensen te helpen in het omgaan met stress en stress gerelateerde klachten te verlichten en om weer te investeren in een beter werkend immuunsysteem. Een massage is een gezonde en hygiënische manier om het lichaam te stimuleren en om spanning los te laten, het is bewezen effectief tegen stress gerelateerde klachten en verbetert ons immuunsysteem (Harris & Richards, 2010, p. 924) (Moyer et al., 2011, p. 5) (Rapport et al., 2012, p. 796).

Massage en goede hygiëne gaan van oudsher hand in hand. Binnen de branche is er veel aandacht voor en controle op hygiëne.

De COVID-19 pandemie is ernstig en kan – m.n. voor bepaalde groepen – tot grote gezondheidsrisico's leiden. Activering van de branche kan uitsluitend indien klanten, medewerkers, docenten en studenten adequaat beschermd worden tegen deze risico's. Dit niet alleen voor henzelf, maar ook om ervoor te zorgen dat de druk op ons zorgsysteem niet (weer) te hoog oploopt. Dit noopt tot aanscherping en verandering van de tot nog toe gebruikelijke werkwijzen en hygiënemaatstaven in de branche, zoals vervat in dit protocol. Massages kunnen niet worden gegeven met in achtname van 1,5 meter afstand. Direct fysiek huid op huid contact is essentieel. Maar dat betekent niet dat massages niet veilig gegeven kunnen worden.

Dit protocol houdt rekening met en richt zich tot

 De feitelijk als eenmanszaak werkende masseurs zonder personeel

Het doel van dit protocol is om te voorzien in adequate, aanvullende maatregelen met het oog op de huidige COVID-19 pandemie. Het staat brancheleden vrij om nog strengere maatregelen te treffen, uiteraard met respect voor geldende wet- en regelgeving (denk bijv. aan regelgeving omtrent privacy en discriminatie).

## 2. Maatregelen gezondheidsklachten behandelaar

- 2.1 Bij verkoudheids-/griepachtige klachten in brede zin (bijv: loopneus, keelpijn, niezen, hoesten, koorts van 38 graden of hoger) geeft de behandelaar geen behandelingen en geen les. Er is geen enkele vorm van face to face contact met klanten en collega's.
- 2.2 Indien bij de behandelaar sprake is van een vermoedelijke of bevestigde COVID-19 besmetting hervat de behandelaar het werk pas in hij tenminste 24 uur klachtvrij geweest is.
- 2.3 Zodra de behandelaar weet dat hij in aanraking is geweest met iemand bij wie een COVID-19 besmetting is vastgesteld (hierna: de patiënt), stopt de behandelaar direct met het geven van behandelingen. De werkzaamheden worden niet eerder hervat dan 14 dagen na het contact met de patiënt en alleen indien er bij de behandelaar geen sprake is van klachten.
- 2.4 Indien sprake is van een situatie als bedoeld in artikel 2.3 worden direct alle klanten en collega's geïnformeerd met wie de behandelaar contact heeft gehad sinds het contact met de patiënt. Op collega's is vanaf dat moment artikel 2.3 en dit artikel van toepassing.

## 3. Maatregelen gezondheidsklachten klanten

### 3.1 Klanten mogen niet naar de praktijk komen indien:

- a. Geen afspraak is gemaakt.
- b. Sprake is van verkoudheids-/griepachtige klachten in brede zin (bijv: loopneus, keelpijn, niezen, hoesten, koorts van 38 graden of hoger);
- c. de klant in de 14 dagen voorafgaand aan de behandeling/les in aanraking is geweest met iemand bij wie een COVID-19 besmetting is vastgesteld.
- d. Bij de klant sprake is van een COVID-19 besmetting en de klant nog geen 24 uur klachtvrij is geweest.

Het bovenstaande in dit artikel geldt ook als de klant meent zeker te weten dat er geen sprake kan zijn van een COVID-19 besmetting (bijvoorbeeld omdat er volgens de klant sprake is van hooikoorts).

Klanten die vallen onder risicogroepen wordt ontraden zich te laten masseren. Indien een klant onder een risicogroep valt, dient de klant dit van te voren te melden.

- 3.2 De behandelaar – en zeker niet de klant – beslist of een behandeling gegeven wordt. Bij twijfel over de vraag of de behandeling in het licht van het bepaalde in artikel 3.1 gegeven kan worden, wordt de behandeling niet gegeven.
- 3.3 Het bepaalde in de artikelen 3.1 t/m 3.2 wordt op adequate wijze aan klanten kenbaar gemaakt (bijv: mailing, werkwijze op de deur geplakt, in de afspraakbevestiging, aan de telefoon bij het maken van de afspraak, op de website, sociale media kanalen).
- 3.4 Behandelaars spreken klanten op fatsoenlijke wijze aan op naleving van dit protocol wanneer dat nodig is.
- 3.5 Indien een klant toch in de praktijk verschijnt met klachten als bedoeld in artikel 3.1 wordt de behandeling geweigerd en de klant verzocht om direct naar huis te gaan en het te melden indien onverhoopt COVID-19 wordt vastgesteld. Alle op dat moment in de praktijk aanwezige personen zullen op de hoogte gesteld worden dat zij in aanwezigheid zijn geweest van een mogelijke Corona besmetting. De naam van de klant zal niet genoemd worden aan andere klanten, wel aan medewerkers.
- 3.6 Het bepaalde in dit artikel is een aanvulling op het normale beleid betreffende contra indicaties bij massage. Het bepaalde in artikel 3.1 wordt opgenomen in het anamnese gesprek/formulier dat plaats heeft voorafgaande aan de behandeling.

## 4. Maatregelen - werkprocessen buiten de behandelkamer / leslokaal – 1,5 meter afstand

- 4.1 Elk fysiek contact dat niet noodzakelijk is voor de behandeling wordt vermeden. In het bijzonder is het verboden klanten te begroeten en afscheid te nemen d.m.v. fysiek contact (zoals een hand of knuffel geven). Klanten hangen zelf hun jas op en trekken hem na afloop ook zelf weer aan.
- 4.2 De behandelaar, cq. de organisatie voor wie de behandelaar werkt, treft adequate maatregelen om ervoor te zorgen dat buiten de behandelkamer 1,5 meter afstand gehouden wordt. Een goede richtlijn hiervoor is het protocol van het RIVM voor winkels. Bij adequate maatregelen kan bij voorbeeld gedacht worden aan:
- het maximeren van het aantal klanten en medewerkers dat zich tegelijk in het gebouw bevindt
  - het markeren van 1,5 meter zones op de vloer
  - het reguleren en markeren van looproutes binnen het gebouw en van buiten naar binnen en vice versa
  - de tijd dat een klant zich in het gebouw bevindt buiten de behandeling om beperken tot het hoogstnoodzakelijke tbv adequate dienstverlening
  - het plaatsen van een transparant scherm bij de afrekenbalie
  - het adequaat afscheiden van evt. kantoorwerkplekken dmv voldoende afstand of transparante schermen
- 4.3 Werkprocessen zoals afrekenen worden zoveel mogelijk contactloos gedaan. Hierbij kan bijvoorbeeld gedacht worden aan:
- Zoveel mogelijk elektronisch en contactloos betalen ( tikkie, online betaalverzoeken)
  - Zo min mogelijk contant geld aannemen. Gebeurt dat toch, dan legt de klant het geld neer en de behandelaar pakt het op, geen overhandiging
  - Klanten raken zo min mogelijk producten aan
  - Er wordt niet gewerkt met testers
- 4.4 Klanten krijgen geen drankje aangeboden.

## 5. Behandeling

### 5.1 Het maken van de afspraak

Tijdens het maken van de afspraak met de cliënt, vindt een telefonische of schriftelijke triage plaats. Zie bijlage 5 en het stroomschema.

De cliënt wordt op dat moment tevens op de hoogte gebracht van de aangescherpte huishoudelijke regels zoals die in de praktijk gelden. Zie bijlage 5.

### 5.2 Het aanraken



Spreek zo min mogelijk tijdens huid-op-huidcontact en fysieke onderzoeken. Dit vermindert de kans op besmetting.



Behandel, indien mogelijk, zo ver mogelijk bij het gezicht van de cliënt vandaan.

### 5.3 Kinderen van 0 – 12 jaar

Conform het protocol van het RIVM omtrent kinderopvang:



Tussen therapeut en kind is het handhaven van 1,5 m niet altijd te handhaven; tussen de

ouder en de therapeut wel. Doe dit ook bij behandeling in de thuissituatie;



Er komt slechts een ouder/verzorger met het kind mee.



Triagevragen worden zowel aan kind als ouder gesteld.

Heeft een van beide klachten, dan kan de behandeling niet doorgaan.



De emotionele veiligheid van het kind dient bovenal te worden gewaarborgd.



## 6. Maatregelen - Extra hygiëne

### Reiniging behandelkamer & materiaal

- 6.1 Na iedere behandeling worden alle doeken/hoezen/lakens/disposables waarmee een klant in aanraking is geweest vervangen. Bij twijfel over aanraking: vervangen. Extra (bescherm)hoezen waarmee de klant niet in aanraking is geweest worden tenminste dagelijks vervangen indien de tafel/stoel die dag gebruikt is (ongeacht het aantal behandelingen).
- 6.2 De behandelkamer wordt na iedere behandeling geventileerd.
- 6.3 De tafel/stoel zelf wordt na iedere behandeling grondig gereinigd.
- 6.4 Handdoeken, lakens, hoezen, etc worden gewassen op tenminste 60 graden.
- 6.5 Disposables worden eenmalig gebruikt en weggegooid.
- 6.6 Ivm. waarborging hygiëne (ter bescherming van de behandelaar) is niet toegestaan om klanten hun eigen handdoeken, lakens etc te laten meenemen.
- 6.7 Indien bij massages gebruik gemaakt wordt van hulpmiddelen, zoals bij voorbeeld hot stones, kruidenstempels, bamboestokken, kristallen, magneten, cups, dan worden deze na iedere behandeling grondig gereinigd en gedesinfecteerd. Indien water wordt gebruikt om middelen te verwarmen (zoals bijvoorbeeld het water in een hot stone pan), dan wordt het water na iedere behandeling vervangen.
- 6.8 De behandelkamer wordt aan het einde van de werkdag volledig en grondig gereinigd, waarbij alles wat met handen (vermoedelijk) aangeraakt is tevens wordt gedesinfecteerd (denk bijvoorbeeld aan: handgrepen, deurklinken, olieflessen, dispensers, radiatorknoppen). Hierbij wordt gewerkt met wegwerphandschoenen.
- 6.9 Opbergmiddelen voor massagetools, zoals bij voorbeeld hot stone pannen etc. worden tenminste eenmaal daags grondig gereinigd en gedesinfecteerd.
- 6.10 De behandelkamer is voorzien van desinfecterende reinigingsmiddelen (spray en papier of desinfecterende wegwerp reinigingsdoekjes).

## **Reiniging overige ruimtes en algemene reinigingsbepalingen**

- 6.11 Alle overige ruimtes worden tenminste eenmaal daags grondig gereinigd, waarbij deurklinken, handgrepen (vergeet computers, telefoons etc niet), radiatorgrepen, trapleuningen etc worden gedesinfecteerd. Hierbij wordt gewerkt met wegwerphandschoenen.
- 6.12 De wc wordt aan het einde van iedere dag grondig gereinigd en gedesinfecteerd. Hierbij wordt gewerkt met wegwerphandschoenen.
- 6.13 In de wc wordt gewerkt met disposable papieren handdoekjes of met gastendoekjes die na ieder wc-gebruik direct in de was gegooid worden.
- 6.14 Alle ruimtes zijn voorzien van desinfecterende reinigingsmiddelen (spray en papier of desinfecterende wegwerp reinigingsdoekjes).
- 6.15 Ter controle op naleving van deze reinigingsvoorschriften wordt gewerkt met aftekenlijsten voorzien van datum en tijdstip en – voor de groepen 2 en 3 – de naam van de betreffende medewerker.
- 6.16 Er wordt voldoende tijd ingepland voor de reinigingsstaken aan het einde van de dag en door de dag heen.
- 6.17 De wc is niet toegankelijk voor klanten. Afwijking van dit artikel is toegestaan, uitsluitend indien de wc na ieder gebruik grondig wordt gereinigd, waarbij de wc bril, deksel, bedieningsknoppen/hendel van de stortbak, deurklinken, hendeltje/schuifje van het slot en de kraan gedesinfecteerd worden.

## **Klanten en behandelaars – persoonlijke (hand)hygiëne**

- 6.18 Klanten en behandelaars wassen hun handen voorafgaand aan iedere behandeling met desinfecterende zeep of met gewone zeep in combinatie met aparte desinfectans (gel of spray). Het handen wassen geschiedt conform instructie minimaal 20 seconden. De instructie (zie bijlage) wordt opgehangen op goed zichtbare plekken, zoals bijvoorbeeld bij de kranen, de wc etc.
- 6.19 Behandelaars wassen hun handen conform het bepaalde in artikel 5.26 direct na afloop van iedere behandeling.
- 6.20 Er wordt niet met stukken zeep gewerkt, maar uitsluitend met zeepompjes.
- 6.21 Alle ruimtes zijn – indien zij beschikken over een kraan – voorzien van zeepompjes met hetzij desinfecterende zeep, hetzij gewone zeep en handdesinfectans (gel, spray).
- 6.22 Er wordt gewerkt met papieren wegwerp handdoekjes of met gastendoekjes die na eenmalig gebruik worden gewassen.
- 6.23 Massages worden bij voorkeur uitsluitend in buikligging gegeven. Voetmassages vormen hier een uitzondering op.

- 6.24 Werkkleding is steeds schoon en wordt tenminste na iedere werkdag gewassen.
- 6.25 Indien ter desinfectie wordt gewerkt met desinfecterende vloeistof of gel, dient het product tenminste 70% alcohol te bevatten.

## 7. Andere werkplekken

### 7.1 Werken in andere settings, zoals bv



bij klanten thuis

in pandig bij andere bedrijven, zoals bij voorbeeld: kinderopvanglocaties, sportlocaties etc

Voor deze situaties geldt het bepaalde in dit protocol onverkort. Dit betekent dat de behandelaars op voorhand moeten verifiëren of de werkplek en de werkwijze aldaar voldoet aan de eisen van dit protocol. Is dat niet geval en lukt het niet om dit van tevoren aan te passen, dan is het verboden om behandelingen of privé's te geven.

## 8. Handhaving en controle

- 8.1 Behandelaars zijn verplicht om actief de voorschriften uit dit protocol te handhaven. Dit betekent dat zij, indien en zodra aan de orde, klanten dienen aan te spreken op hun gedrag.
- 8.2 Het staat behandelaars vrij om een klant weg te sturen indien deze na een of meerdere waarschuwingen het gedrag niet aanpast.
- 8.3 Bij ernstige en/of herhaaldelijke overtredingen van de voorschriften uit dit protocol door een klant staat het de praktischeigenaar vrij om de betreffende klant permanent toegang tot het pand te ontfeggen.

## 9. Implementatie & communicatie

- 9.1 Voordat de praktijk de deuren weer opent voor klanten is dit protocol geïmplementeerd. Dat wil zeggen dat alle voorzorgsmaatregelen getroffen zijn, alle aanpassingen zijn doorgevoerd, materialen zijn aangeschaft en dat klanten vooraf adequaat zijn geïnformeerd over in ieder geval het bepaalde in artikel 3.1.
- 9.2 Een samenvatting van deze regels en maatregelen zijn duidelijk zichtbaar opgehangen en bij voorkeur ook gecommuniceerd op bijvoorbeeld de website.

## Bijlage 1: Bronnen

*Advocaten: eenderde meer echtscheidingen door coronacrisis.* (2020, 15 april). Geraadpleegd op 19 april 2020, van <https://www.ad.nl/binnenland/advocaten-eenderde-meer-echtscheidingen-doorcoronacrisis~a7b90cd4/>

BMS Belangenvereniging. (2020). *Beroeps- en gedragcode*. Geraadpleegd van <https://www.bmsbelangenvereniging.nl/pdf/download.php?bestand=beroeps-en-gedragcode.pdf>

Examenstichting perimedische opleidingen. (z.d.). *Examenreglement ESPO 2016* (Examenreglement druk, Vol. 1). Ridderkerk, Nederland: ESPO.

Examenstichting perimedische opleidingen. (2016). *Eindtermen en Leerstofomschrijving voor de opleiding (Sport)massage* (1ste editie, Vol. 2019). Ridderkerk, Nederland: ESPO.

Forsythe, P., Ebeling, C., Gordon, J. R., Befus, A. D., & Vliagoftis, H. (2003). Opposing Effects of Short- and Long-term Stress on Airway Inflammation. *Pubmed*. Geraadpleegd van <https://www.atsjournals.org/doi/full/10.1164/rccm.200307-979OC>

Godbout, J. P., & Glaser, R. (2006). Stress-Induced Immune Dysregulation: Implications for Wound Healing, Infectious Disease and Cancer. *Journal of Neuroimmune Pharmacology*, 1(4), 421–427. <https://doi.org/10.1007/s11481-006-9036-0>

Harris, M., & Richards, K. C. (2010). The physiological and psychological effects of slow-stroke back massage and hand massage on relaxation in older people. *Journal of Clinical Nursing*, 19(7–8), 917–926. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2009.03165.x>

McEwen, B. S. (2008). Central effects of stress hormones in health and disease: Understanding the protective and damaging effects of stress and stress mediators. *European Journal of Pharmacology*, 583(2–3), 174–185. <https://doi.org/10.1016/j.ejphar.2007.11.071>

Mischel, N. A., Llewellyn-Smith, I. J., & Mueller, P. J. (2013). Physical (in)activity-dependent structural plasticity in bulbospinal catecholaminergic neurons of rat rostral ventrolateral medulla. *Journal of Comparative Neurology*, 522(3), 499–513. <https://doi.org/10.1002/cne.23464>

Moyer, C. A., Seefeldt, L., Mann, E. S., & Jackley, L. M. (2011). Does massage therapy reduce cortisol? A comprehensive quantitative review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 15(1), 3–14. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2010.06.001>



*Psychologen waarschuwen voor overbelast zorgpersoneel.* (2020, 30 maart). Geraadpleegd op 19 april 2020, van <https://www.psynip.nl/actueel/nieuws/2020/psychologen-waarschuwen-vooroverbelast-zorgpersoneel/>

Rapaport, M. H., Schettler, P., & Bresee, C. (2012). A Preliminary Study of the Effects of Repeated Massage on Hypothalamic–Pituitary–Adrenal and Immune Function in Healthy Individuals: A Study of Mechanisms of Action and Dosage. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18(8), 789–797. <https://doi.org/10.1089/acm.2011.0071>

## Bijlage 2: In de praktijkruimtes

## Regels waar we ons aan houden voor uw en mijn gezondheid

Neemt u even de tijd om deze te lezen!

-  Geef geen handen;
-  Volg de aanbevelingen van het RIVM op;
-  Handen wassen na toiletbezoek (indien toegestaan);
-  Raak zo min mogelijk aan in de praktijkruimte;
-  Uw spullen (telefoon, sleutels etc.) stopt u weg in uw jaszak of tas;
-  Kom niet te vroeg op uw afspraak;
-  Hou zo veel mogelijk minimaal 1,5 meter afstand tot uw behandelaar en andere mensen;
-  Nies of hoest in een papieren zakdoekje, dat u meteen wegwerpt in de prullenbak. Heeft u geen papieren zakdoekje, dan niezen of hoesten in uw elleboog;
-  Na niezen of hoesten handen wassen met zeep of desinfectiegel;
-  Betaal met pin of eventueel met een Tikkie;
-  Vervolgafspraak ontvangt u direct of digitaal;

### Disclaimer

*Ondanks alle genomen voorzorgsmaatregelen blijft de kans, hoe gering ook, bestaan dat u besmet raakt in de praktijk of op weg hier naartoe. Met het maken van de afspraak gaat u akkoord met dit risico.*

# Corona hygiëneprotocol



## Was je handen in ieder geval:

- na hoesten, niezen of neus snuiten
- na elk toiletbezoek
- als je buiten bent geweest
- voor het (klaarmaken van) eten
- na contact met dieren
- na het gebruik van schoonmaakmiddelen of -materialen

## Handen wassen doe je zo:

**1** Maak je handen goed nat.

**2** Doe vloeibare zeep uit de dispenser op je handen.

**3** Masseer de zeep minstens 10 seconden in je huid tot voorbij je polsen.

**4** Was goed tussen je vingers.

**5** Vergeet je vingertoppen niet.

**6** Spoel je handen af onder flink stromend water.

**7** Droog je handen goed af, het liefst met papieren doekjes.

## Hoesten en niezen doe je zo:

Gebruik papieren zakdoekjes. Weggooien na gebruik.

Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.

Gebruik desinfecterende lotion.

## Bijlage 4: Reinigen en desinfecteren

Check regelmatig voor de laatste updates rondom de hygiënemaatregelen:

<https://lci.rivm.nl/richtlijnen/covid-19>

### Huishoudelijk reinigen

Bron: <https://www.zorgvoorbeter.nl/hygiene/hygienisch-werken/schoonmaken>

Over het algemeen is huishoudelijk reinigen 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.
- 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

Desinfectie van materialen en apparaten is alleen noodzakelijk als er zichtbaar bloed of andere lichaamsvochten op aanwezig zijn. Anders kan met alleen reinigen worden volstaan.

Bij desinfectie ga je als volgt te werk:

- Gebruik chloor 1000 ppm (geen bleekmiddel uit de supermarkt) bij grote oppervlakken of alcohol 70% bij kleine materialen. Kijk goed op de verpakking hoeveel je moet gebruiken en wat de inwerktijd is.
- 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 wegwerpschoonmaakmaterialen en draag handschoenen.

