

MAART HYGIËNE EN UITERLIJKE VERZORGING

In de maand maart staat binnen het leefstijlproject 'Zo fit als je kunt' het thema hygiëne en uiterlijke verzorging centraal. Goede hygiëne is belangrijk voor een goede gezondheid en heeft daarnaast ook een sociale functie. Het voorkomt verspreiding van bacteriën en virussen en onnodige problemen zoals gaatjes in je tanden of vervelende luchtjes. Met elkaar ontdekken we wat er komt kijken bij een goede hygiëne en uiterlijke verzorging en hoe we elkaar hierin kunnen stimuleren. Op de Marshallweg wordt vrijdag 27 maart een 'beautymiddag' georganiseerd.

5 TIPS

➡ TIP 1: NEEM DE TIJD OM REGELMATIG JE HANDEN TE WASSEN EN AF TE DROGEN

De meeste ziekteverwekkers worden via de handen verspreid. Door regelmatig je handen 30 seconden te wassen met water en zeep verklein je de kans dat jij of iemand in je omgeving ziek wordt. Was je handen sowieso voor het (klaarmaken van) eten, na een toiletbezoek, na het schoonmaken, na het buiten spelen, na het aaien van dieren en na hoesten, niezen of het snuiten van de neus. Maak vervolgens je handen goed droog met een papieren handdoekje en gooi het vervolgens in de prullenbak.

➡ TIP 2: LUCHT REGELMATIG JE HUIS OF WERKRUIMTE

Laat regelmatig een frisse wind waaien door je huis, slaapkamer, werkruimte of andere binnenruimte. Luchten zorgt voor schone lucht en dat is belangrijk voor je gezondheid. Vuile lucht vergroot de kans op bijvoorbeeld allergieën, luchtwegproblemen en schimmel. Zeker wanneer er griep heerst is luchten belangrijk omdat na het niezen of hoesten virusdeeltjes in de lucht blijven zweven. In slecht geventileerde ruimtes vergroot dat de kans op besmetting.

➡ TIP 3: POETS TWEE KEER PER DAG TWEE MINUTEN JE TANDEN

Een goede tandverzorging is belangrijk voor onze gezondheid en een frisse adem. Een slechte mondgezondheid vergroot de kans op gaatjes, ontstekingen aan het tandvlees, maar ook het risico op een longontsteking en op hart- en vaatziekten. Poets daarom tweemaal daags je tanden, een half uur na het ontbijt en voor het slapen gaan. Neem hiervoor 2 minuten de tijd.

➡ TIP 4: ZORG VOOR EEN GOEDE HYGIËNE IN DE KEUKEN

Natte vaatdoekjes, keukendoeken en afwassponsjes zitten vol met bacteriën. Komen ze met eten in aanraking, dan kun je flink ziek worden. Verschoon vaatdoekjes en sponsjes elke dag en vervang handdoeken en theedoeken regelmatig. Was ze op minimaal zestig graden om alle bacteriën te doden. Hang natte doeken uit zodat ze kunnen drogen. Gebruik keukenrol voor hele vieze oppervlakken, bijvoorbeeld bij een koekenpan.

➡ TIP 5: HOUD BEDERFELIJK VOEDSEL GOED GESCHIEDEN VAN OVERIG VOEDSEL EN MATERIAAL

Kruisbesmetting wordt veroorzaakt doordat bederfelijk voedsel in aanraking komt met ander voedsel. Belangrijk is dat je na aanraking van bederfelijk voedsel goed je handen wast en dat je het materiaal alleen maar gebruikt voor het bederfelijk eten. Gebruik voor het snijden van groenten dan ook een aparte snijplank en een ander mes.

