

## Handhygiëne voor mensen met ruggenmergletsel

Het voorkomen van COVID-19

Versie 2

24 maart 2020

Dit advies is bedoeld om de COVID-19 pandemie aan te pakken. Bepaalde voorraden kunnen beperkt zijn, maar u kunt uzelf nog steeds beschermen en een infectie voorkomen door gebruik te maken van wat voor u beschikbaar is; zeep en water is altijd beter dan niets.

### 1) Basis handhygiëne

- Zeep en warm water: 20 seconden, alle delen van de hand (voor en achter, onder de nagels, tussen de vingers, polsen), of
- Sanitizer (70% alcohol): bedek alle delen van de hand (voor en achter, onder de nagels, tussen de vingers, polsen).
- Wees voorzichtig als u uw handen droogt; gebruik papieren handdoeken voor eenmalig gebruik in een openbare ruimte of een schone handdoek thuis.

Het coronavirus (dat COVID-19 veroorzaakt) kan uren of zelfs dagen leven op verschillende materialen; wees vooral voorzichtig met oppervlakken in openbare ruimtes die door veel mensen worden aangeraakt (lift-/deurknoppen, leuning, toetsenborden, aanraakschermen, etc.).

### 2) Mechanische rolstoelgebruikers

- Was uw handen regelmatig en wanneer u uw woonruimte betreedt.
- Verwijder eerst de handschoenen; maak uw handschoenen schoon met om het even welk niet-schadelijk schoonmaakmiddel.
- Nadat u uw handen hebt gewassen, moet u voorzichtig zijn met het aanraken van uw banden; als u moet overstappen, kunt u papieren handdoeken of doeken gebruiken om uw banden te bedekken.
- Reinig ook uw hoepels, want u raakt ze voortdurend aan... alles wat op uw hoepels komt, komt waarschijnlijk op uw handen terecht.
- Maak uw remhandgrepen, duwhandvatten en alle andere onderdelen van uw rolstoel die iemand met zijn handen aanraakt, schoon.
- Maak uw banden regelmatig schoon en probeer contact tussen uw handen en uw banden te vermijden wanneer u duwt.

### 3) Elektrische rolstoelgebruikers

- Was uw handen regelmatig en wanneer u uw woonruimte betreedt.
- Als u niet in staat bent om uw handen te wassen, laat iemand u dan helpen met het reinigen van uw handen met water en zeep of ontsmettingsmiddel.

- Maak uw joystick en eventuele andere bedieningselementen schoon (let op dat u de elektronica niet beschadigt).
- Maak uw armleuningen, plateau en alle andere onderdelen van de rolstoel die uw handen aanraken schoon.

#### 4) Iedereen

- Maak uw mobiele telefoon of ander mobiel apparaat schoon en alle onderdelen van een tas of rugzak die u aanraakt.
- Maak uw sleutels, portemonnee en alle kaarten die u in openbare gelegenheden gebruikt schoon.

#### 5) Andere hulpmiddelen

- Maak alle onderdelen van spalken, braces of reachers of andere hulpmiddelen die u met uw handen aanraakt, schoon.
- Maak de handgrepen van uw wandelstok of krukken schoon.
- Reinig de handgrepen en de remmen van uw walker of rollator en alle andere onderdelen die u aanraakt (zoals een opbergvak).

#### 6) Gebruik van uw mond

- Als u een beperkte handfunctie heeft, kunt u meestal uw mond gebruiken om allerlei dingen vast te pakken en vast te houden. Hoewel het misschien moeilijker is, is het een goed idee om andere strategieën te vinden (inclusief het vragen om hulp indien nodig) zodat u uw mond niet kunt gebruiken, vooral met elk voorwerp dat iemand anders heeft aangeraakt.

Deze maatregelen lijken misschien moeilijk en tijdrovend, maar het is **EXTREEM BELANGRIJK** voor mensen die met ruggenmergletsel leven om besmetting met het coronavirus te voorkomen. Tijdens de huidige noodsituatie zal het nemen van alle mogelijke maatregelen om uzelf te beschermen u helpen om gezond te blijven.

Meer informatie over COVID-19 en mensen die met SCI (ruggenmergletsel) leven:

<https://sciontario.org/covid-19-guidance-for-sci-community/>