

# Goede hoest- en nieshygiëne

Voorkom verspreiding luchtweginfecties

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)



Noordwest  
Ziekenhuisgroep

Door het toepassen van een goede hoest- en nieshygiëne kunt u de verspreiding van luchtweginfecties verminderen. In deze folder gegeven wij u tips.

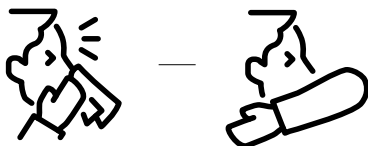
## ■ Goede hoest- en nieshygiëne: tips



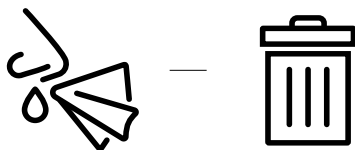
Hoest of nies nooit in de ruimte



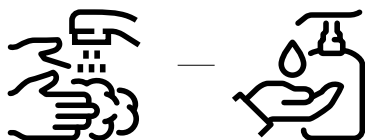
Hoest of nies met het gezicht afgewend van andere personen.



Hoest of nies in een papieren zakdoek of in de elleboogholte.



Gebruik papieren zakdoekjes 1 keer en gooi deze direct na gebruik weg.



Was na het hoesten of niezen altijd de handen met water en zeep of desinfecteer ze met handalcohol.

## ■ **Luchtweginfecties**

Luchtweginfecties komen het hele jaar voor, maar mensen worden er vaker mee besmet in de herfst- en winterperiode. Dit kan variëren van een simpel verkoudheidsvirus (Rhinovirus) tot griep (Influenza), het RS-virus (Respiratoir syncytieel virus) of een besmetting met het coronavirus (COVID-19).

## ■ **Verspreiding door hoesten en niezen**

Luchtweginfecties hebben één ding gemeen. De virussen die een luchtweginfectie veroorzaken worden verspreid door kleine druppeltjes, die vrijkomen tijdens hoesten en niezen. Door het inademen van deze druppeltjes kan iemand besmet raken. Met een goede hoest- en nieshygiëne kunt u de verspreiding van luchtweginfecties voorkomen.

### Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

**tel** 072 - 548 4444

### Colofon

Redactie infectiepreventie  
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 318993

*Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)*