




RIVM De zorg voor morgen begint vandaag

Hygiëne en COVID-19

Via handen kunnen virussen zoals het nieuwe coronavirus zich verspreiden. Veel mensen zitten (ongemerkt) vaak met hun handen aan hun neus of mond. Eén van de belangrijke adviezen om de verspreiding van het nieuwe coronavirus te voorkomen is om de hygiënerichtlijnen te volgen. Wat is hygiëne eigenlijk? Waarom zijn schone handen belangrijk? Wat is desinfecteren? En hoe zorg je voor een goede hygiëne in huis? Hierover vind je meer informatie op deze pagina. Werk je in de zorg? Bekijk dan de pagina over [hygiëne in de zorg](https://lci.rivm.nl/richtlijnen/reiniging-desinfectie-en-sterilisatie-de-openbare-gezondheidszorg)  (<https://lci.rivm.nl/richtlijnen/reiniging-desinfectie-en-sterilisatie-de-openbare-gezondheidszorg>).

Wat is hygiëne?

Hygiëne is een verzamelnaam voor alle handelingen die ervoor zorgen dat je zo min mogelijk in aanraking komt met ziekteverwekkers, zoals bacteriën en virussen (dus ook het nieuwe coronavirus). Dit kan door de handen te wassen, te douchen en het schoonhouden van de keuken. Soms is het ook nodig om na het schoonmaken te desinfecteren. Lees op [deze pagina](https://www.rivm.nl/hygiene) (<https://www.rivm.nl/hygiene>) meer over hygiëne.

Schone handen belangrijk

Door regelmatig je handen te wassen, zorg je ervoor dat je handen schoon worden en verwijder je ziekteverwekkers. Zo voorkom je dat deze ziekteverwekkers op je handen, waar je ziek van kunt worden, zich verspreiden.

Wanneer was je je handen?

In elk geval:

- nadat je een activiteit buitenshuis hebt gedaan (zoals boodschappen doen of buiten spelen)
- vóór het eten klaarmaken
- vóór het eten
- na het toiletbezoek
- na contact met dieren
- bij het verzorgen van een zieke.

Wat is desinfecteren?

Door desinfecteren worden ziekteverwekkers gedood. Dit is vooral nodig op plekken waar veel ziekteverwekkers aanwezig kunnen zijn, zoals in een ziekenhuis. Het desinfecteren van de omgeving, zoals op het werk, school en thuis is niet nodig, behalve als de (huis)arts, [GGD \(Gemeentelijke Gezondheidsdienst\)](#) of [RIVM \(Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu\)](#) dit adviseert. Desinfectiemiddelen zijn meestal mengsels van één of meer werkzame stoffen en één of meer hulpstoffen. Werkzame stoffen maken de micro-organismen onschadelijk. Het is belangrijk alleen desinfectiemiddelen te gebruiken als het echt nodig is. Ziekteverwekkers kunnen ongevoeliger worden voor het middel waardoor het steeds lastiger is de ziekteverwekkers te doden.

Schoonmaken of desinfecteren?

Je kunt met water en zeep of een allesreiniger oppervlakken goed schoon houden. Denk aan deurgrepen, toonbanken, winkelkarren en -mandjes en school- en kantoormeubilair. Door goed schoon te maken, is het risico kleiner om ziekteverwekkers binnen te krijgen. Bij het [schoonmaken](#) (<https://www.rivm.nl/hygiene/schoonmaken>), haal je ziekteverwekkers weg. Hierdoor wordt de kans dat je ze op je handen krijgt kleiner. Voorbeelden van schoonmaakmiddelen zijn schoonmaakdoekjes, zeep of allesreiniger.

Het is niet nodig om thuis desinfectiemiddelen te gebruiken. Het is voldoende om dat te doen met schoonmaakdoekjes of allesreiniger. Bovendien kunnen desinfectiemiddelen bij verkeerd gebruik schadelijk zijn voor het milieu en voor de mens. Daarnaast kunnen ziekteverwekkers ongevoelig worden als ze te vaak gebruikt worden. Het desinfectiemiddel werkt dan niet meer. [Lees meer informatie over schoonmaken en desinfecteren in huis.](#) (<https://www.rivm.nl/hygiene/schoonmaken>) Is er iemand thuis met COVID-19 en wil je weten of je moet desinfecteren? Neem hiervoor contact op met je huisarts of GGD.

Water en zeep of handgel?

Je maakt je handen het beste schoon met water en zeep. Zo kun je het beste ziekteverwekkers verwijderen. Ook van vieze of plakkerige handen. Handalcohol of -gel werkt minder goed bij vieze of plakkerige handen. Gebruik desinfecterende handgel alleen wanneer er voor een langere tijd geen plek is om je handen met water en zeep te wassen. In andere gevallen is het voldoende als je ervoor zorgt dat je niet met je handen in het gezicht komt

en als je thuis komt meteen goed je handen met water en zeep wast.

Het is belangrijk dat je een desinfecterende handgel alleen gebruikt als dit echt nodig is. Als je het te vaak gebruikt, kunnen de ziekteverwekkers ongevoelig worden. Het doodt de ziekteverwekkers dan onvoldoende. Als op de handgel staat dat het desinfecterend is én er staat een toelatingsnummer op het etiket, dan is bewezen dat het ziekteverwekkers doodt. In sommige gevallen staat er op een handgel niet dat deze desinfecterend is. Het is dan niet bewezen dat het voldoende werkt tegen ziekteverwekkers zoals het nieuwe coronavirus.

Zie ook

[Hygiënerichtlijnen \(/hygienerichtlijnen\)](#)

Veelgestelde vragen

Waarom wordt de openbare (buiten)ruimte niet gedesinfecteerd?

We raden af om in openbare (buiten)ruimte desinfectiemiddelen te gebruiken. De kans is zeer klein dat iemand besmet wordt via bijvoorbeeld vloeren, bankjes, speeltoestellen in een speeltuin of relingen op het station. De kans om ziek te worden, is nog kleiner als je je gezicht niet aanraakt met je handen. Was je handen met water en zeep gelijk als je thuis, op school of op je werk bent aangekomen.

Het is niet nodig om desinfectiemiddelen te sproeien of om buitenmeubilair zoals speeltoestellen en bushokjes te desinfecteren. Het voegt niets toe en het kan schadelijk zijn voor mens en milieu. Daarbij kunnen ziekteverwekkers ongevoelig worden voor een desinfectiemiddel als je het vaak gebruikt. Het desinfectiemiddel werkt dan niet meer. In grote openbare binnenruimten, zoals stations of winkelcentra, is het voldoende om schoon te maken met water en zeep of een allesreiniger. In Nederland zijn er geen middelen toegelaten voor het grootschalig desinfecteren van openbare (buiten)ruimte door middel van sproeien of vernevelen.

Kan ik ziek worden van het nieuwe coronavirus als ik ergens spullen of oppervlakken aanraak of vastpak?

De kans is klein dat je ziek wordt als je bijvoorbeeld in een winkel of bij iemand op bezoek spullen of oppervlakken aanraakt of vastpakt. Door niet met je met de handen in het gezicht te komen en regelmatig goed de handen te wassen voorkom je dat je ziek wordt. Was meteen je handen na het aanraken van oppervlakken of spullen van iemand die (mogelijk) COVID-19 heeft.

[Meer vragen en antwoorden over COVID-19 →](#)