

VAN MAASDIJK HEERENVEEN

Hygiëne

Onderwerp

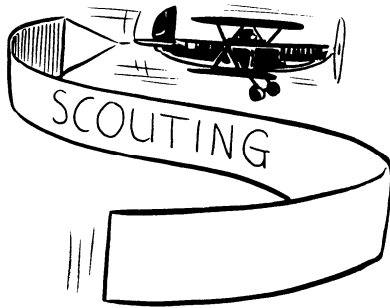
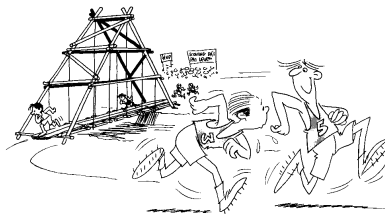
Referentie

Datum

Hygiëne

Hygiëne 04.02.1999

1999 02 04



Kleding

Natte kleren direct uittrekken en droge aantrekken. Hiermee voorkom je kou vatten of erger een blaasontsteking. Natte kleren aan het lijf drogen trekt veel warmte van het lichaam zelf weg en maakt je dus erg koud en vatbaar voor verkoudheden en blaasontsteking.

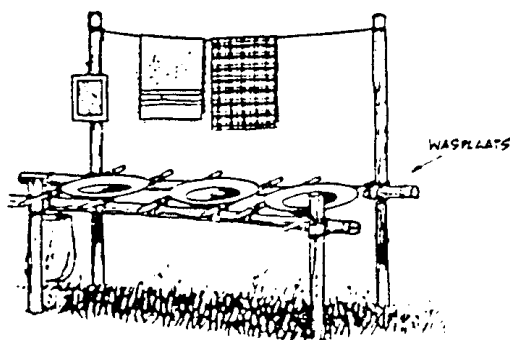
Vervolgens is het belangrijk dat de kleren eerst gedroogd worden en daarna pas apart van andere kleren worden opgeborgen. Bij vochtige kleren die je te lang vochtig laat krijg je in enkele dagen het weer erin, dit is een zeer hardnekkige schimmel die je er met wassen niet zomaar weer uitkrijgt.

Tijdens kampactiviteiten wordt je vies en zweterig. Het is dus belangrijk ondergoed en sokken dagelijks te verschonen. Ondergoed om rauwe billen (door vochtig / vies ondergoed) en darminfecties te voorkomen. Sokken omdat vochtige voeten gevoeliger zijn voor blaren en schimmelinfecties.

Wollen sokken houden de voeten droger, doordat ze meer vocht absorberen dan katoenen sportsokken. Droge voeten hebben minder kans op een schimmelinfectie en blaren. Een open blaar geeft meer kans op infecties.

Door je voeten te wassen met koud water gaan ze minder snel zweten en worden ze dus minder vochtig. Ook talkpoeder beschermt de voeten tegen vocht, doordat het veel vocht opneemt.

Op blote voeten lopen is onverstandig. Kleine wondjes aan je voeten loop je zomaar op en kleine wondjes kunnen voor gemene infecties zorgen.



- Was jezelf regelmatig.
- Niet alleen je handen maar je hele lichaam
- Poets regelmatig je tanden.
- Zorg voor een handige wasplaats

Slaapspullen

Door je slaapspullen regelmatig te luchten voorkom je vochtplekken. Vochtplekken zijn een ideale omgeving voor allerlei schimmels. Deze schimmels zijn erg slecht voor onze gezondheid, een te vochtige omgeving kan problemen veroorzaken met longen en slijmvliezen. Controleer daarom tenten regelmatig en geef zelf het goede voorbeeld.

Voedsel

Voedsel waarin de salmonella bacterie kan voorkomen zijn: vlees, kip, vis, water, ijs en rauwe groenten.

Maatregelen om je voldoende te beschermen:

- Kijk goed naar de houdbaarheidsdata en bewaaradviezen.
- Verhit kip, ei en varkensvlees tot het door en door gaar is.

Bij een temperatuur van 0°C vermenigvuldigd de salmonella bacterie zich niet meer. Bij 80°C gaat de salmonella bacterie dood.

Het is belangrijk dat je, nadat je rauw vlees hebt gesneden, je handen wast alvorens je verder gaat met voedselbereiding. Rauw vlees raakt erg snel besmet met de salmonella bacterie en als je dan je handen niet wast breng je als gauw de bacteriën over op ander voedsel of kookgerei.

Zorg er daarom voor dat er in de keuken een goede mogelijkheid is om regelmatig je handen te kunnen wassen tijdens het eten koken.

Vlees koop je het liefst zo vroeg mogelijk voor gebruik, tenzij je een koelkast ter beschikking hebt waarin je het vlees goed kunt houden. Vlees bederft snel, een uurtje in de auto liggen of in een warme tent kan al genoeg zijn voor schadelijke bacteriën om zich te vermenigvuldigen.

Je groenteafval gooi je, in een ideale situatie, in een afsluitbare bak. Daardoor kunnen er geen dieren bij het afval komen en kun je de stankoverlast zo goed mogelijk beperken. De bak plaats je altijd buiten je kamperrein, omdat het toch altijd wel ongedierte aan zal trekken.

Pompwater is sneller besmet met bacteriën. Dit komt omdat het water onzuiverder is dan leidingwater en doordat het water vaak langere tijd stil staat in de buizen. Het is dan ook belangrijk pompwater eerst goed te verhitten (boven de 80°C, dan dood je de salmonella bacterie).

Water van 70°C waarin je vaatwasmiddel doet maakt borden, bestek en pannen voldoende schoon. Je kunt je vaat afdrogen met een schone theedoek, maar ook aan de lucht laten drogen.

Een vieze theedoek heeft altijd schadelijke bacteriën in zich en dan heeft het afwassen weinig zin. Drogen aan de lucht is een zeer geschikte doch tijdrovende methode. Belangrijk is wel dat de vaat afgespoeld wordt weggezet en dat het snel op kan drogen anders kan er weer allerlei viezigheid aan gaan kleven.

Heb je geen schone theedoeken meer dan kun je vieze theedoeken gemakkelijk even uitkoken.

Ontbijtkoek stimuleert de stoelgang. Ontbijtkoek is eigenlijk wel lekker en is dus een handig hulpmiddeltje om verstopping te voorkomen. Bananen hebben het tegenovergestelde effect, die stoppen de darmen. Neem dus liever geen bananen op een kamp, je hebt vaak al weinig ontlasting als je op kamp bent.

Verder is veel drinken ook een belangrijke factor bij het wel of niet hebben van een goede stoelgang. Weinig vocht betekent dat er veel vocht aan de ontlasting zal worden onttrokken en dus de ontlasting in zal dikken. Zeker met erg warm weer verlies je sowieso al veel vocht door te zweten. Wees hier dus alert op.

Volkoren brood geeft een goede structuur in de ontlasting en het is niet zo stimulerend als ontbijtkoek, wit brood kan een stoppende werking hebben.

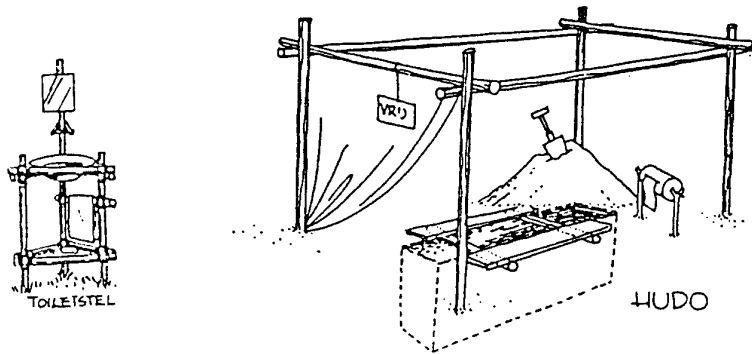


SCOUTING

VAN MAASDIJK HEERENVEEN



Toilet



Bij het toilet moet een mogelijkheid aanwezig zijn om

- aan te geven dat de WC bezet is
- je billen af te kunnen nemen
- je handen te wassen met zeep en schoon water
- afval als maandverband en tampons direct in een goed afsluitbare afvalbak/-zak te stoppen
- nachtverlichting op te hangen of te plaatsen

Een handdoek is niet noodzakelijk, sterker nog een vieze handdoek kan een bron van bacteriën worden.