
WAAROM DIT BOEKJE?

Dit boekje gaat over hygiëne op het werk. Hygiëne betekent dat je jezelf en je omgeving schoonhoudt. Bijvoorbeeld door je handen te wassen en door afval in de vuilnisbak te gooien.

ZIEK

Hygiëne op het werk is heel belangrijk. Want als het op je werk niet schoon is, kunnen jij en je collega's ziek worden.

SCHOON

Hygiëne is ook belangrijk om je goed te voelen. Als je je niet gewassen hebt, ruik

je niet fris. Dat is voor jou niet prettig, maar ook niet voor jouw collega's. Het is dus belangrijk dat je jezelf goed verzorgt.

OVER DIT BOEKJE

Dit boekje geeft informatie over hygiëne. Waarom is het belangrijk om hygiënisch te werken? En hoe kun je dit zelf doen? Op deze vragen geeft dit boekje antwoord. Ook staan er interviews in met mensen die vertellen over hygiëne. En tips over hoe je hygiënisch met collega's omgaat.

In dit boekje staat een aantal moeilijke woorden. Deze zijn onderstreept. Ze worden uitgelegd in de woordenlijst op pagina 26 en 27.

WAT IS HYGIËNE?

Hygiëne betekent dat jij jezelf en je omgeving schoonhoudt. Dit is belangrijk om gezond te blijven. Als het ergens vuil is, zijn er namelijk veel slechte bacteriën. En van slechte bacteriën kun je ziek worden.

GOEDE BACTERIËN

Bacteriën zijn piepkleine beestjes. Zo klein dat je ze niet kunt zien. Er zijn goede en slechte bacteriën. In je lichaam zitten goede bacteriën. Bijvoorbeeld in je maag en in je darmen. Die bacteriën helpen bij het verteren van voedsel. Goede bacteriën zijn dus goed voor je gezondheid.

SLECHTE BACTERIËN

Slechte bacteriën zijn juist slecht voor je gezondheid. Je kunt er ziek van worden. Je krijgt bijvoorbeeld buikpijn. Of diarree.

VIEZE LUCHTJES

Slechte bacteriën houden van warme, natte plekken. Ze houden dus ook van plekken op jouw lichaam. Zoals oksels, voeten, mond, penis, vagina, billen en anus. Daarom is het belangrijk dat je jezelf goed wast. Zo voorkom je dat er veel slechte bacteriën in jouw lichaam zitten. Je leest hierover meer op pagina 10 en 11.

DESINFECTERENDE MIDDELEN

Slechte bacteriën houden niet van desinfecterende middelen. Zoals chloor, desinfecterende zeep en desinfecterende schoonmaakmiddelen. Van desinfecterende middelen gaan bacteriën dood. Als je die middelen gebruikt, zorg je dus voor hygiëne.

HEET EN KOUD

Slechte bacteriën houden niet van heet. Van heet gaan ze dood. Daarom gebruik je voor schoonmaken een heet sopje. Slechte bacteriën houden ook niet van koud. Van koud kunnen ze niet goed groeien. Daarom bewaar je eten in de koelkast of in de vriezer.

COLLEGA'S

Slechte bacteriën kunnen niet lopen. Maar ze kunnen zich wel verplaatsen. Dat doen ze bijvoorbeeld via handen. Stel: jouw handen zijn vuil en je geeft een collega een hand. De bacteriën zitten nu ook op de hand van jouw collega. Daar kan hij of zij ziek van worden.

LET OP!

In dit boekje lees je alleen over slechte bacteriën. Deze bacteriën houden van viezigheid en ze zijn slecht voor je gezondheid.

WAAROM IS HYGIËNE OP HET WERK BELANGRIJK?

Waarom is hygiëne op het werk belangrijk? Dat heeft verschillende redenen. Hieronder staan de belangrijkste redenen op een rijtje.

- **DOOR HYGIËNE WORD JE MINDER SNEL ZIEK**

Als jij en je omgeving schoon zijn, dan zijn er weinig slechte bacteriën. Als er weinig slechte bacteriën zijn, word je minder snel ziek.

- **DOOR HYGIËNE MAAK JE ANDEREN MINDER SNEL ZIEK**

Als jij schoon bent, dan draag je weinig slechte bacteriën bij je. Zo maak je anderen minder snel ziek.

- **GOEDE PERSOONLIJKE HYGIËNE IS PRETTIG VOOR ANDEREN**

Als jij vies bent, is dat niet prettig voor jouw collega's of klanten. Ze kunnen ziek van jou worden. En je ruikt niet lekker. Het is prettiger voor de mensen om je heen als je schoon bent.

- **DOOR GOEDE PERSOONLIJKE HYGIËNE VOEL JIJ JE BETER**

Als jij vies bent, dan ruik je niet lekker. Slechte bacteriën zorgen namelijk voor



vieze luchtjes. Ook kan er viezigheid van jou op jouw eten komen. Hierdoor kun je pijn in je buik krijgen. Of misselijk worden. Als je schoon bent, voel jij je beter.

‘IK HAD WEKEN DEZELFDE BROEK AAN’

Arjen Verkerk (37 jaar) werkt in een kringloopwinkel. Dat is een winkel waar tweedehands spullen worden verkocht. Op zijn eerste werkdag kwam hij met vuile kleding op zijn werk. Zijn werkleider was daar niet blij mee.

WAAROM TROK JE GEEN SCHONE KLEDING AAN?

Ik werkte eerst in de groenvoorziening. Daar werkte ik buiten. In werkkleding. Die kleding moet je steeds goed schoonmaken. Maar met mijn eigen kleding deed ik dat niet. Ik had daar zelf geen last van.

MAAR ZEIDEN ANDERE MENSEN DAAR DAN NIETS VAN?

Ik woon alleen. En mijn vrienden zijn ook niet erg netjes. Af en toe vonden ze wel dat ik stonk. Ze maakten er grapjes over. Maar ze vonden het niet erg. Daarom deed ik er niets aan.

WAAROM ZOCHT JE ANDER WERK?

Ik kreeg last van mijn rug. Ik mocht geen zwaar lichamelijk werk meer doen. Ik kon in de kringloopwinkel aan de slag. Dat leek me leuk. Maar in een winkel moet je er wel netjes uitzien.

WAT GEBEURDE ER TOEN?

Ik had weken dezelfde broek en hetzelfde shirt aan. En tandenpoetsen deed ik niet elke dag. Op een dag moest ik bij de werkleider komen. Hij zei dat ik de volgende dag schoon en netjes op mijn werk moest komen. Anders mocht ik niet meer in de winkel werken. Daar schrok ik wel van.

WAT HEB JE TOEN GEDAAN?

Ik heb mijn zus gebeld. En gevraagd of zij me wilde helpen. Het was ook zo'n puinhoop bij mij thuis. We hebben samen opgeruimd en de was gedaan. Mijn zus heeft mijn haar geknipt. Ik heb me gewassen en geschoren. En daarna mijn tanden goed gepoetst.

HOE VOELDE JE JE TOEN?

Toch wel erg lekker en fris. Sindsdien doe ik mijn best om netjes en schoon te blijven. Dat voelt toch beter. Het lukt me nog niet altijd. Maar ik doe mijn best!

‘Het was een puinhoop bij mij thuis.’



De op deze foto afgebeelde man is niet Arjen Verkerk