



Regler for hygiejne hos Krop og Kræft

Når du deltager i et behandlingstilbud hos Krop og Kræft, skal du være omhyggelig med at overholde de nedenstående hygiejneregler. Så passer du godt på dig selv, dine medpatienter og personalet.

GENERELLE REGLER

- Hvis du har symptomer på sygdom – fx COVID-19 – skal du blive hjemme og kontakte Krop og Kræft på telefon: 30 60 12 72.
- Undgå kontakt med personer, som har symptomer på COVID-19.
- Tænk i smitteveje – og gør dit bedste for at begrænse smittevejene.
- COVID-19 smitter via dråber. Det vil sige ved kontakt, direkte fra host og nys eller indirekte fra flader og genstande. Virus kan overleve cirka 48 timer på flader og genstande.
- Hold 2 meters afstand til andre personer i venteværelse og træningslokale.

HÅNDHYGIEJNE

Sprit eller vask hænder

Du skal altid spritte eller vaske dine hænder:

- inden adgang til træning og omklædning
- efter host eller nys
- efter toiletbesøg
- før og efter din træning.

Vask: Når du vasker hænderne, skal du vaske med vand og sæbe i mindst 15 sekunder.

Sprit: Når du spritter hænderne, skal du benytte nok håndsprit til at holde hænderne fugtige i 30 sekunder.

BAD- OG OMKLÆDNING

Hver deltager får tildelt et skab i træningsperioden. Vær opmærksom på, at du ikke må tage nøglen med hjem.

I omklædningen må der max være 2 personer i rummet ad gangen.

BEHANDLINGSREDSKABER

Briks: Benyt altid lagen på briksen i forbindelse med din behandling. Lagenet skal dække hele briksen og skal skiftes mellem hver deltager. Personalet gør briksen ren med vand og sæbe en gang om ugen.

Blodtryksmanchet: Personalet spritter eller rengør blodtryksmanchetten mellem hver patient.

Puder: Personalet udleverer rent pudevær til hver patient. Alle puder udskiftes og sendes til vask en gang om ugen.

Linned: Linned må kun tages fra linnedvognen af personalet, og personalet skal foretage håndhygiejne før håndtering af linnedet. Personalet kan lægge rent linned frem til deltagerne, som deltagerne selv kan tage. Linned, som har ligget fremme, lægges til vask en gang om dagen.

Træningsredskaber, bolde mv: Alle deltagere skal udføre håndhygiejne før og efter træning.

- Træningsredskaber, bolde, vægte og lignende skal rengøres efter brug med 'universal wipes (de grønne)'.
- Træningsmaskiner og træningscykler skal ligeledes rengøres efter brug.
- Hver deltager får eget håndklæde til at have med rundt ved brug af maskiner.
- Personalet vasker måtter, brikse, vaske og spejle en gang om ugen med sæbevand.



- Elastikker og pulsbælter er personlige og bruges kun af den enkelte.

MAD OG DRIKKE

- Medbring egen vandflaske.
- Medbring selv mad til pause (frugt, bolle, rugbrød, proteindrik og lignende).

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Krop og Kræft
Tlf. 30 60 12 72