Voortschrijdend inzicht:
Vaccins helpen tegen ernstige ziekte, maar is COVID-19 een blijver?
En kunnen we er iets aan doen?
Ja: teruggrijpen naar een beproefd huismiddeltje!

Mond- en neusspoelen met zoutoplossing

1. Wanneer zoutspoelen?

Zoals bij een gewone verkoudheid, vanaf

- de eerste keelpijn en/of neussymptomen (loopneus, slijmen, obstructie) of
- zelfs als er nog geen symptomen zijn na vermoeden van contact met het virus.

D.w.z.

- **Zo snel als mogelijk** opstarten.
- **Minstens** zolang er symptomen zijn; best tot 3 dagen na het verdwijnen ervan.
- **Ofwel preventief,** vóór een contact met een risicopersoon of na het contact of vertoeven in een drukke omgeving, zeker als er veel virus in omloop is.

Volg steeds de richtlijnen van de overheid, zoals hand, hoest- en nieshygiëne: https://www.info-coronavirus.be/nl/faq/

2. Hoe moet het? Bij symptomen:

- Best **neus EN mond** spoelen
  - Vooreerst: werk hygiënisch boven de lavabo of spoelbak, gebruik wegwerpzakdoeken.
- **Neus**: spoelen met steriele isotone tot (mild) hypertone zoutoplossing
  - Of het nu gebeurt met een kannetje, een spray of ampulletjes fysiologisch serum, zoals bijvoorbeeld bij het reinigen van het neusje van de baby, en zoals bij sinusitis
  - Bij slijmen, per keer zolang spoelen tot alle slijmen zoveel als mogelijk verwijderd zijn.
- **Mond**: gorgelen
  - Dat kan met hetzelfde als voor de neus
  - Maar het hoeft niet per se steriel te zijn: je kan het zelf maken met keukenzout : een afgestreken koffielepel in een glas water
  - Telkens een slokje spoelen in de wangen links, rechts en gorgelen achteraan in de keel. Dit 2 maal per keer herhalen. (Zie bijv. Canadees overheidsfilmpje YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=ZvqjkbD-moA)
  - Spuw telkens uit diep in de spoelbak of lavabo.
- **Hoe vaak?**
  - Herhalen zoveel als nodig, minstens 2 maal per dag.
- **Niet beter? Vragen?** Wend u tot uw huisarts of apotheker.
- **Was** je handen erna met zeep of handalcohol.

Dit hulpmiddel is een goede reflex net zoals handen wassen en tanden poetsen!

Mond- en neusspoelen met zoutoplossing - BLZ 2

3. Hoe moet het? Preventief:

Preventief: 1 tot 3 maal per dag, zie punt 2

- grondig na contact met een besmet persoon/ hoog risico contact
- grondig vóór je een bezoek aflegt aan een risico-persoon
- en waarom niet, vóór of na sociaal contact in een drukke omgeving of een feest of een event

Dagelijks toegepast blijkt preventief neusspoelen s' morgens en s' avonds vaak te volstaan in combinatie met mondmasker en handhygiëne.

Voor meer informatie over dit hulpmiddel vraag uw apotheker!

Deze informatie kwam tot stand door de Saline Solution COVID Collectief, een pro bono initiatief opgestart door een werkgroep van Belgische Apothekers ten dienste van de maatschappij : de werkgroep onderzocht op basis van de uitgebreide literatuur vooral het nut van spoelen met zout in het kader van COVID-19. No conflicts of interest.

Referenties:*Zie Info-document Spoelen met zoutoplossing bij verkoudheden en COVID-19.*

Voor alle vragen en contact: salinecov19@gmail.com

Disclaimer: *Spoelen met zout vervangt geenzins de maatregelen van de overheid. Het is een extra-hulpmiddel aanvullend aan het advies van de experten.*

Volg steeds de richtlijnen van de overheid, zoals hand, hoest- en nieshygiëne: https://www.info-coronavirus.be/nl/faq/

4. Wat doet het?

- Wetenschap toont aan dat het SARS-2 virus zich vermenigvuldigt in de slijmvliezen van neus, mond en keel.
- Hoe meer virus, hoe sneller besmet en hoe meer kans op ernstige COVID-19 en overdracht van het virus.
- Dus: wegwassen van virus is de logica zelf:
  - Het helpt om de miljoenen virussen die continu worden vrijgesteld in de neus en mond te verwijderen.
- Zoutoplossing heeft bovendien een unieke werking bij COVID-19:
  - Het zout (NaCl) helpt om de groei van het virus te remmen en om de werking van de trilhaartjes van de epitheelcellen te herstellen.
- Klinische studies en gebruikservaring onderbouwen toenemend dat deze aanpak helpt om symptomen zoals neusloop, verstopte neus, keelpijn en hoest te verlichten en om het risico te verminderen anderen te besmetten

Geen wondermiddel want zoutoplossing doodt niet het virus zelf. Maar een eenvoudig middel dat indien herhaaldelijk toegepast, doeltreffend helpt en vaak traditioneel wordt toegepast in verschillende culturen die het blijkbaar beter doen dan het gemiddelde – een reden om het niet langer terzijde te laten liggen.