

1 april 2020



Rijksoverheid

Stop de verspreiding van het coronavirus

Hygiëne: wat moet je doen?



Was vaker je handen.

- Was je handen zo seconden lang met water en zeep. Droog ze daarna goed.
- Was je handen in ieder geval voordat je naar buiten gaat, als je weer thuis komt, na het snuiten van je neus, voor het eten, en nadat je naar de wc bent geweest.



Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.



Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten.

- Gooi de zakdoekjes weg na gebruik.
- Was na het snuiten altijd je handen.



Schud geen handen.



Houd 1,5 meter afstand.

- Behalve bij mensen uit uw gezin/huishouden.
- Door twee armlengtes afstand te houden is de kans kleiner dat mensen elkaar besmetten.



Blijf zoveel mogelijk thuis.



Houd 1,5 meter afstand.



Was vaker je handen.

Meer informatie:
rijksoverheid.nl/coronavirus
 of bel 0800-1351

**alleen samen krijgen we
 corona onder controle**