

13 maart 2020



# HET CORONAVIRUS: Bescherm jezelf en anderen

## INFORMEER



**Informeer je goed.** Niet alles wat je leest en hoort, is waar.



**Controleer de bronnen.** Laat je informeren door betrouwbare bronnen, zoals de WHO, het RIVM en het Rode Kruis.

## HANDEL



**Neem de juiste voorzorgsmaatregelen.** Was je handen regelmatig.



**Schud geen handen.** Houd 1 of liever nog 2 meter afstand, vermijd fysiek contact.



**Voorkom verspreiding.** Nies en hoest in je elleboog, werk indien mogelijk thuis en vermijd plekken met meer dan 100 mensen.



**Blijf thuis.** Blijf thuis bij koorts, luchtwegklachten en als je in contact bent geweest met coronapatiënten.

## HELP

**Check (telefonisch) bij je meer kwetsbare vrienden, familieleden en burens of je iets voor hen kan doen. Ouderen en mensen met chronische ziekten zijn vatbaarder voor corona, zij zijn misschien bezorgd of gespannen.**



Raad aan gezelschappen te vermijden en bied aan boodschappen te doen.



Raad aan het openbaar vervoer te vermijden en bied een lift aan.



Vraag of hun voorraad medicijnen toereikend is.

13 maart 2020



# HET CORONAVIRUS: Bescherm jezelf en anderen

**Was je handen...**



**Na niezen of hoesten.**



**Wanneer je zorgt voor  
zieken.**



**Voor, tijdens en na het  
bereiden van eten.**



**Voor het eten.**



**Na een toiletbezoek.**



**Als je handen zichtbaar  
vies zijn.**



**Als je een dier of dierlijk  
afval hebt aangeraakt.**

**...iedere keer opnieuw!**