



Vlaanderen
is zorg

HET CORONAVIRUS

Hoe kan je een besmetting voorkomen?



Was je handen regelmatig en grondig met water en zeep.

Reken zo'n 40 à 60 seconden per wasbeurt.



Hoest of nies in een papieren zakdoekje of in de binnenkant van je elleboog.



Gebruik papieren zakdoekjes en gooi ze weg in een afsluitbare vuilbak.



Blijf zo veel mogelijk thuis.
Ziek? Blijf dan in isolatie.



Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan met je handen.



Vermijd handen geven.



Vermijd nauw contact.
Hou voldoende afstand (1,5 m).

DRAAG ZORG VOOR JEZELF EN ZO OOK VOOR ANDEREN.



Correct handen wassen met water en zeep

**CORRECT
HANDEN
WASSEN
IN 40 À 60
SECONDEN:**



1

Bevochtig de handen met water en neem een voldoende hoeveelheid vloeiende zeep.



2

Wrijf de handpalmen tegen elkaar.



3

Wrijf de rechter handpalm over de linker handrug en omgekeerd.



4

Wrijf de rechter handpalm tegen de linker handpalm met de vingers van beide handen tussen elkaar.



5

Breng de achterkant van de vingers in de andere handpalm en wrijf de vingers tegen deze handpalm heen en weer.



6

Wrijf de duim van elke hand in met de palm van de andere hand.



7

Wrijf de vingertoppen van elke hand draaiend in, in de palm van de andere hand.



8

Spoel de handen goed af zodat alle zeepresten verwijderd worden.



9

Droog de handen af met een wegwerphanddoekje.



10

Sluit de kraan met het handdoekje zodat je handen niet opnieuw besmet geraken.

Vlaanderen
is zorg

**AGENTSCHAP
ZORG & GEZONDHEID**

Hoe draag je een mondkmasker?



Was je handen voor je je mondkmasker aandoet.



Raak nooit de binnenkant van het mondkmasker aan, alleen de lintjes.



Je neus, mond en kin moeten onder het masker zitten – zonder openingen aan de zijkant.



Heb je het mondkmasker op? Raak het niet meer aan.



Was je handen altijd voor en nadat je het mondkmasker afzet. Doe je mondkmasker meteen in de was.



Was je mondkmasker op het einde van de dag op 60°C in de wasmachine of kook het in een kookpot.



Heb je geen mondkmasker? Draag dan een sjaal. Wikkel die twee keer om je gezicht en was hem ook op 60°.

