

# Coronavirus

## Voorkom besmetting



### Hanteer de volgende hygiëne maatregelen

Er zijn een aantal simpele dingen die u kunt doen om het risico op besmetting en verspreiding te verkleinen:

- Was regelmatig uw handen met zeep (minimaal 20 sec. alle kanten van de hand belichten).
- Hoest en nies in de binnenkant van uw elleboog.
- Was uw kleren regelmatig. Het virus wordt gemakkelijk vernietigd door gebruikelijke was- en schoonmaakmiddelen.
- Gebruik papieren zakdoekjes eenmalig en deponeer die in een (afgesloten) prullenbak.
- Vermijd het aanraken van uw ogen, neus en mond met uw handen.
- Zorg ervoor dat u minimaal 1 meter afstand houdt van iemand die niest of hoest.

### Hoe moet ik mijn handen wassen?

Volg tijdens het handen wassen de volgende stappen:

- Maak je handen goed nat.
- Neem wat vloeibare zeep uit een pompje.
- Wrijf de handen lang genoeg over elkaar, zorg dat de boven- en onderkant goed bedekt zijn met zeep.
- Wrijf hierbij goed alle vingertoppen in.
- Wrijf ook tussen de vingers.
- Neem ook de polsen mee.
- Spoel de zeep zorgvuldig af met stromend water.
- Droog je handen goed af, vergeet hierbij niet de huid tussen de vingers. Bij voorkeur met een papieren handdoekje.

Bij het drogen van de handen kunnen er ziekteverwekkers op de handdoek komen. Doe stoffen handdoeken regelmatig in de was.

### Vermoed u besmetting?

Symptomen van het Coronavirus lijken sterk op die van griep. Heeft u koorts en luchtwegklachten, zoals hoesten of kortademigheid? Neem dan telefonisch contact op met uw huisarts.