

## Was je handen

Was je handen met zeep en stromend water wanneer je handen **zichtbaar vuil** zijn.



Mak je handen regelmatig schoon met desinfecterende handgel of handzeep en water wanneer je handen **niet zichtbaar vuil** zijn.

Bescherm jezelf en anderen tegen ziek worden

## Was je handen



- na hoesten of niezen
- bij de zorg voor zieken
- voor, tijdens en na het bereiden van voedsel
- voor het eten
- na toiletgebruik
- wanneer handen zichtbaar vuil zijn
- na het aanraken van dieren of dierlijk afval

## Bescherm anderen tegen ziek worden



- Bij hoesten en niezen **bedek mond en neus** met gebogen elleboog of zakdoek

- We geven tijdelijk geen handen rond de wedstrijd. Bedank tegenstander, coach, scheids met woorden.



- **Maak je handen schoon** met desinfecterende handgel of -zeep en water na hoesten of niezen en bij het verzorgen van de zieken

## Bescherm anderen tegen ziek worden



- **Meld je af en blijf thuis** wanneer je hoest en koorts hebt

- **Vermijd spuwen** in het openbaar



- **Zoek vroegtijdig medische hulp** als je koorts, hoest en ademhalingsproblemen hebt en deel je eerdere reisgeschiedenis met je zorgverlener