



HET CORONAVIRUS: BESCHERM JEZELF EN ANDEREN

INFORMEER



Informeer je goed

Niet alles wat je hoort of leest 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.



Vermijd fysiek contact

Kies voor sociale onthouding.



Voorkom verspreiding

Nies en hoest in je elleboog, werk indien mogelijk thuis en houd 1,5 meter afstand van elkaar.



Blijf thuis

Blijf zoveel mogelijk thuis en zeker bij klachten en koorts.

HELP

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



Raad aan gezelschappen te vermijden en bied aan (online) boodschappen te doen.



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



Overleg of hun voorraad medicijnen toereikend is.

Het Rode Kruis is altijd dichtbij. Check rodekruis.nl of bel de Rode Kruis Hulplijn op 070 - 44 55 888

HET CORONAVIRUS: BESCHERM JEZELF EN ANDEREN

WAS JE HANDEN...



Na niezen
of hoesten



Voor, tijdens en na
het bereiden van eten



Na een
toiletbezoek



Als je een dier of
dierlijk afval hebt
aangeraakt

Wanneer je zorgt
voor zieken



Voor het eten



Als je handen
zichtbaar vies zijn



...IEDERE KEER OPNIEUW!