



## Hoesten of niezen? **Zakdoek kiezen!**

Hoest of nies in een papieren zakdoek en gooi deze direct weg. Heb je geen zakdoek? Houd dan niet je hand voor je mond, maar gebruik je elleboog.



## Na het plassen **handen wassen!**

Ben je naar de wc geweest, was dan goed en uitgebreid je handen. Dit voorkomt besmetting. In veel andere situaties was je ook je handen:

- > Wanneer je van buiten komt
- > Na het aaien van dieren
- > Wanneer je eten gaat maken
- > Voordat je gaat eten
- > Na het schoonmaken
- > Na het hoesten, niezen of snuiten
- > Voor en na lichamelijk onderzoek
- > Bij kleine lichamelijke ingrepen
- > Wanneer je in aanraking komt met een wond of lichaamsvocht

Als je twijfelt: handen wassen