

Maatregelen om verspreiding van het Coronavirus COVID-19 te voorkomen

Door hoesten en niezen komt het virus uit neus, keel of longen naar buiten. Via kleine druppeltjes komt het virus zo in de lucht. Deze druppeltjes blijven niet in de lucht zweven maar dalen snel neer. Hoe zieker iemand is, hoe meer virus hij kan verspreiden.

Blijf thuis

Blijf zoveel mogelijk thuis.

Ga alleen naar buiten als dat nodig is. Voor werk wanneer je niet thuis kunt werken, voor boodschappen, een frisse neus of om iets voor een ander te doen



Was je handen

20 seconden lang met water en zeep, daarna handen goed drogen.

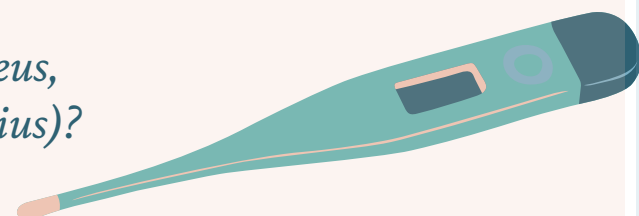
Voordat je naar buiten gaat, als je weer thuis komt, als je je neus hebt gesnoten, natuurlijk voor het eten en nadat je naar de wc bent geweest.



Check je temperatuur

Verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, keelpijn, lichte hoest of verhoging (tot 38 graden Celsius)? Blijf thuis. Ziek uit.

Heb je verkoudheidsklachten en koorts (boven 38 graden Celsius) en/of benauwdheid? Blijf thuis. Ziek uit. Doe geen boodschappen en ontvang geen bezoek. Heb je huisgenoten, dan mogen zij ook niet naar buiten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer naar buiten.



Beperk sociale contacten

Ontvang zo min mogelijk bezoek (maximaal 3 bezoekers) en houd dan 1,5 meter afstand tot elkaar.

Ga niet op bezoek bij mensen van 70 jaar of ouder en mensen met een kwetsbare gezondheid. Ga zeker niet op bezoek als je verkoudheidsklachten hebt.



Symptomen

Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog. Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten en gooi deze daarna weg. Was daarna je handen. Schud geen handen.



Houd afstand

Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van anderen.

Dit geldt voor iedereen, bijvoorbeeld op straat, in winkels, met collega's, behalve thuis en binnen het gezin/huishouden.



Bel de huisarts

Je belt de huisarts als je zieker wordt of je medische hulp nodig hebt. Bijvoorbeeld als je hoge koorts krijgt of moeilijk ademt.

Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar bel de huisarts.

