

## Hygiëneregels voor iedereen

Alleen wanneer iedereen zich aan de maatregelen houdt, zetten we samen een stap vooruit.



### Was vaak je handen.

- Was je handen in ieder geval voor je naar buiten gaat, als je thuis komt, na het snuiten van je neus, voor het eten, en nadat je naar de wc bent geweest.
- Was je handen 20 seconden lang met water en zeep. Droog ze daarna goed.



### Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.



### Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten.

- Gooi de zakdoekjes weg na gebruik.
- Was na het snuiten altijd je handen.



### Schud geen handen.



### Houd 1,5 meter afstand.

- Behalve bij mensen uit je gezin of huishouden.
- Door twee armlengtes afstand te houden is de kans kleiner dat mensen elkaar besmetten.