

Enkele handelingen die je moet volgen

Om jezelf te beschermen tegen grip en luchtweginfecties



1.

Was regelmatig je handen met water en zeep of gebruik hydroalcoholische handgel.



2.

Ventileer optimaal en op regelmatige basis binnenruimtes, vooral refters en vergaderzalen.

Houd de CO₂-concentratie bij voorkeur onder de 900 ppm



3.

Gebruik een wegwerpzakdoek als je moet hoesten of niezen. Gooi je zakdoek in een afgesloten vuilnisbak.

Was vervolgens je handen.



4.

Als je geen zakdoek hebt, hoest of nies dan in de binnenkant van je elleboog.



5.

Laat je vaccineren, vooral als je kwetsbaar bent of in de zorgsector werkt.



6.

Ziek? Neem contact op met je huisdokter en blijf thuis. Draag minstens 5 dagen lang een masker na het opduiken van de eerste symptomen.



7.

Heb je symptomen?

Werk thuis indien mogelijk en vermijd contact met anderen.



8.

Ben je zeer kwetsbaar?

Draag een masker op drukke plaatsen.

