

Griep- en coronavirus: de belangrijkste preventieve tips op een rij

Besmetting door een virus is nooit helemaal te voorkomen. Maar u kunt een aantal simpele maatregelen nemen die de kans dat u besmet wordt of een virus aan een ander overdraagt wel kleiner maakt. Onderstaande maatregelen gelden voor alle virussen die griep en verkoudheid kunnen veroorzaken. Het is dus altijd belangrijk om deze op te volgen.



Hoest en nies netjes

Hoest en nies in de binnenkant van de elleboog of in een zakdoek. Gebruikt u toch uw handen, was ze daarna dan wel meteen.



Gebruik een zakdoek naar één keer

Gebruik papieren zakdoeken en gooi deze na gebruik weg.



Was de handen

Doe dit regelmatig met water en zeep. Vergeet dit zeker niet te doen voor het eten, na het hoesten, niezen of snuiten en na een toiletbezoek.



Schud geen handen

Deze aanvullende maatregel is door het RIVM geadviseerd per 9 maart 2020.



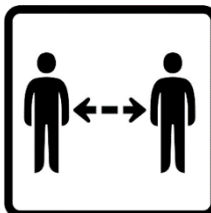
Houd de boel schoon

Vooral zaken waar we vaak met onze handen aan zitten (bijvoorbeeld deurknoppen, kranen, trapleuningen, armleuningen, toetsenborden, muis etc.).



Ventileer ruimten

Laat ventilatieroosters open of zet het raam op een kier.



Houd afstand

Houd altijd 1,5 meter afstand van anderen. Durf elkaar hier ook op aan te spreken.