

# Nies- en hoesthygiëne

## Voorkom griep en andere infecties!

Hou een papieren zakdoek voor de mond bij hoesten en niezen.



2 Gooi de zakdoek onmiddellijk in de vuilnisbak.

3 Was handen met water en zeep of gebruik handalcohol.



4 Bewaar voldoende afstand (1 à 1,5 meter) met andere personen.

## Tips!

- Raak mond, ogen en neus niet met de handen aan.
- Reinig deurklinken, telefoons, lichtschakelaars... regelmatig.
- Was de handen regelmatig met water en zeep.
- Gebruik bij het handen wassen altijd papieren doekjes en geen gemeenschappelijke sponshanddoek.