



## Preventietips coronavirus

Om de verspreiding van het virus af te remmen, vraagt de FOD Volksgezondheid aan iedereen om de hygiënemaatregelen strikt toe te passen.

Naast aandacht voor je eigen gezondheid en persoonlijke hygiëne, kan je ook verschillende tips toepassen die je contact met anderen beperken. Zo verlicht je het werk van dokters en ziekenhuizen en help je mee om kwetsbare personen te beschermen.

Iedereen heeft dus een rol om ervoor te zorgen dat het coronavirus zo weinig mogelijk verspreidt.

### Wat kan je doen ?

Je kan volgende maatregelen toepassen, om je persoonlijke hygiëne te verbeteren:

1. Blijf thuis als je ziek bent.
2. Was regelmatig je handen met water en zeep.
3. Gebruik elke keer een nieuw papieren zakdoekje en gooi het weg in een afsluitbare vuilnisbak.
4. Geen zakdoek? Hoest of nies in je elleboogholte.

### Vertraag de verspreiding van het virus met volgende tips:

1. Vermijd om handen te geven, te kussen of te knuffelen als je iemand begroet.
2. Wees aandachtig voor risicogroepen (personen ouder dan 65 jaar, diabetici, personen met hart-, long- of nieraandoeningen, kinderen jonger dan 6 maanden, zwangere vrouwen, personen met een verzwakt immuunsysteem, ...)
3. Kinderen worden niet ernstig ziek van het coronavirus, maar kunnen het wel makkelijk verspreiden. Contact tussen kinderen en ouderen is dus af te raden.
4. Vermijd contact met mensen die zichtbaar ziek zijn of hou voldoende afstand. Je laat minimum 1,5 meter tussen elkaar, behalve bij leden van een gezin die onder hetzelfde dak wonen. Je laat bijvoorbeeld altijd een stoel vrij tussen twee personen tijdens een noodzakelijke vergadering. Je vermijdt een mix van verschillende leeftijden.
5. Draag plichtsbewust je [mondmasker](#).