



Hoe je handen wassen?

⌚ Duurtijd: 40-60 seconden



Enkele tips:

Ieder van ons kan iets doen om te voorkomen dat de griep en andere infectieziekten zich verder verspreiden. En dat op een eenvoudige manier:

1. *Houd je handen goed schoon*

80% van de infectieziekten wordt overgedragen via de handen, inclusief verkoudheid en griep. Was je handen daarom volgens onderstaande instructies.

2. *Houd gepaste afstand van mensen die hoesten of niezen*

Zorg voor minstens een meter afstand (en draai je om) bij hoesten en niezen als je ziek bent. Hoest of nies indien mogelijk in een wegwerpzakdoekje en gooi het direct daarna weg. Vergeet dan vervolgens niet je handen te wassen.

3. *Raak je ogen, neus en mond niet aan met je handen*

Virussen komen via onze handen in de slijmvliezen terecht en zo in het lichaam. Door hierop te letten wordt de kans op infectie verkleind.

4. *Denk praktisch*

Als je iemand in zijn hand ziet niezen en deze wil je de hand schudden, weiger dit dan. Geef bijvoorbeeld een "boks" als begroeting.

5. *Handdesinfectie: hoe bescherm je jezelf en anderen?*

Als je veel contact hebt met verschillende mensen, kan handdesinfectie nuttig zijn. Ontsmet je handen bij het bezoeken van openbare ruimten of bijvoorbeeld een ziekenhuis – bij het betreden en verlaten. Zo vermijd je ongewenste overdracht van virussen via je handen.

Actuele informatie over het coronavirus vind je bij het [RIVM](#).