

Wat kun je zelf doen:

De belangrijkste maatregelen die je kan nemen om verspreiding van het coronavirus te voorkomen, zijn heel simpel. Deze maatregelen gelden voor alle virussen die griep en verkoudheid kunnen veroorzaken. Het is dus altijd belangrijk om deze op te volgen. Het zijn:

- was je handen regelmatig
- hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- gebruik papieren zakdoekjes

Handenwasprotocol:

Via de handen kunnen makkelijk ziekteverwekkers worden verspreid. Door regelmatig je handen te wassen met water en zeep, verklein je de kans dat je zelf of iemand in je omgeving ziek wordt. Wanneer moet ik mijn handen wassen? Was je handen in ieder geval:

- als je handen vuil zijn
- voor het (klaarmaken van) eten en na aanraken van rauw vlees.
- na een toiletbezoek
- na hoesten, niezen in de handen (Tip: nies of hoest in de arm!)
- na het snuiten van de neus
- na het buitenspelen
- na het verschonen van een kind
- na het aaien of knuffelen van (huis-)dieren
- na het schoonmaken. Dus ook nadat je een vaatdoekje hebt gebruikt

Hoe moet ik mijn handen wassen? Volg tijdens het handen wassen de volgende stappen:

- maak je handen goed nat
- neem wat vloeibare zeep uit een pompje
- wrijf de handen lang genoeg over elkaar, zorg dat de boven- en onderkant goed bedekt zijn met zeep
- wrijf hierbij goed alle vingertoppen in
- wrijf ook tussen de vingers
- neem ook de polsen mee
- spoel de zeep zorgvuldig af met stromend water
- droog je handen goed af, vergeet hierbij niet de huid tussen de vingers

Bij het drogen van de handen kunnen er ziekteverwekkers op de handdoek komen. Doe stoffen handdoeken regelmatig in de was.

MEMO  
CORONA  
VIRUS

SYMPTOMEN

COVID-19

KUCHEN EN  
KORTADEMIGHEID



HOOFDPIJN



SPIERPIJN



KOORTS



MEER WETEN? KIJK OP DE WEBSITE VAN HET RIVM:

([HTTPS://WWW.RIVM.NL/CORONAVIRUS/COVID-19/VRAGEN-ANTWOORDEN](https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19/vragen-antwoorden))

EN DE WEBSITE VAN DE GGD:

([HTTPS://WWW.GGDBZO.NL/NIEUWS/PAGINAS/INFORMATIE-OVER-HET-CORONAVIRUS.ASPX](https://www.ggdbzo.nl/nieuws/paginas/informatie-over-het-coronavirus.aspx))



FYSIOCENTER BLADEL  
FYSIOCENTER HAPERT  
FYSIOCENTER HOOGELDON  
FYSIOSPORTCENTER HAPERT