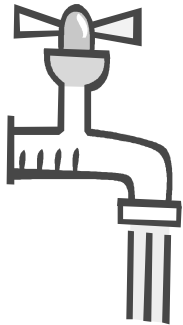
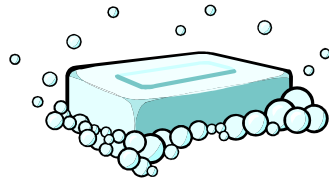


1. INSTRUCTIES VOOR HET HANDENWASSEN



Door simpelweg je handen te wassen kan je besmettelijke ziekten, waaronder ook griep en verkoudheid, voorkómen. Om je handen te wassen heb je gewoon water en zeep nodig. Maakt niet uit welke zeep je gebruikt, als het maar voldoende schuimt en je handen helemaal bedekt. Zeep lost tijdens het handenwassen alle ziektekiemen

(bacteriën en virussen) op en het water zorgt ervoor dat alles weggespoeld wordt.

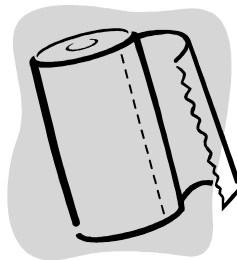


HOE?

- Maak je handen nat, wrijf ze in met zeep.
- Wrijf alle delen van beide handen goed in en laat het schuimen.
- Wrijf je handen 15-20 seconden lang goed in, zing tweemaal het liedje "Happy Birthday".
- Spoel de handen af onder stromend water zodat alle vuil wordt verwijderd.
- gebruik wegwerppapier om de handen af te drogen.

WANNEER?

- Zodra je thuiskomt na het werk of na het boodschappen doen
- Na het niezen, hoesten of neus snuiten
- Voor en na het verzorgen van zieken of kleine kinderen
- Voor en na het verzorgen van een wond
- Voor en na het bereiden van voedsel
- Voor het eten of drinken
- Na gebruik van het toilet of verwisselen van luiers
- Voor en na het inbrengen van contactlenzen of het aanbrengen/afhalen van make-up
- Na het aanraken van vuilniszakken/vuilnisbakken
- Na het aanraken van geld



TIPS:

- Als er geen water en zeep beschikbaar is, kan je ook handalcohol (gel) gebruiken om je handen te reinigen, mits het 60% of meer alcohol bevat. Gebruik voldoende (ter grootte van een 1 guldenmunt) en wrijf beide handen goed in totdat de gel verdampt.
- Om je handen niet opnieuw te vervuilen kan je een papieren zakdoek (of toiletpapier) gebruiken om de kraan dicht te draaien en de deur te openen en sluiten; vooral als je niet thuis bent.
- Voorkom aanraking met je ogen, neus en mond als je handen niet schoon zijn.
- Zieke mensen (met griep of diaree) moeten vaker hun handen wassen.
- Kleine kinderen moeten vaker hun handen wassen.
- Op plekken waar veel mensen komen zijn er veel ziektekiemen:
 - Toonbanken •deurknoppen •geldautomaten •apparaten bij de gym
 - trapeleuningen •aan/uit knop van het licht •gokautomaten
 - winkelwagens



Nadat je ze hebt aangeraakt: was je handen!

2. HOEST- EN NIESINSTRUCTIES

- Bedek mond en neus met een papieren zakdoek tijdens hoesten of niezen
- Gooi de papieren zakdoek meteen weg na gebruik. Altijd in de vuilnisbak!
- Als je geen zakdoek bij de hand hebt, wend je gezicht af zodat je niet op anderen niest of hoest. Een ander mogelijkheid is om de binnenkant van je elleboog te gebruiken.
- Was je handen na het niezen of hoesten met water en zeep. Als water en zeep niet direct beschikbaar zijn: gebruik handalcohol.
- Let op! Schudt niemand de hand en ga geen eten bereiden als je je handen niet meteen na het hoesten of niezen kan wassen.
- Blijf niet met een zakdoek rondlopen, ook geen papieren zakdoek; alle ziektekiemen blijven leven in snot of slijm.

