

Wat kan u zelf doen tegen het coronavirus?



WoonZorgcentra Haaglanden

Coronavirus

Sommige mensen in Nederland hebben het coronavirus. U kunt ziek worden van een virus. Het coronavirus wordt in de rest van de tekst corona genoemd. Corona is een soort griep. De meeste mensen met corona worden weer beter. Maar het is goed om voorzichtig te zijn. WZH heeft voor u een aantal tips hieronder op een rij gezet.

Wat u merkt als u corona hebt

U voelt zich verkouden. Of u voelt zich ziek.



U moet hoesten.
U moet niezen.



U bent kortademig.
Kortademig betekent dat u moeite hebt met adem halen.



U hebt koorts.
De koorts is hoger dan 38 graden.

Hoe krijgt u corona?

U kunt alleen corona krijgen van iemand met corona.
Of u raakt spullen aan waar corona op zit.

Iemand met corona

U kunt corona krijgen als:



Iemand met corona **hoest** vlakbij uw gezicht.
Iemand met corona **hoest** vlakbij uw handen.



Iemand met corona **niest** vlakbij uw gezicht.
Iemand met corona **niest** vlakbij uw handen.



U geeft iemand met corona een hand.



U zont iemand met corona.



Spullen met corona

Mensen raken spullen aan.

Ook mensen met corona.

Bijvoorbeeld een klink van een deur.

Of een knop van de lift.

U raakt spullen met corona aan.

U zit met uw handen aan uw gezicht.

U kunt dan corona krijgen.



Geen corona

U krijgt geen corona van iemand die alleen verkouden is.

Wanneer moet u uw handen wassen?



Het wassen van de handen helpt om geen corona te krijgen.



U wast uw handen als u naar de wc bent geweest.



U wast uw handen voor het eten.
En na het eten.



U wast uw handen na het niezen.
En na het hoesten.



U wast uw handen na het snuiten van uw neus.



U wast uw handen na het weggooien van afval.



U wast uw handen als ze vies zijn.



U wast uw handen als u buiten bent geweest.

Hoe wast u uw handen?



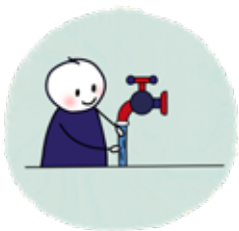
U maakt uw handen nat met water.



U doet zeep op uw handen.



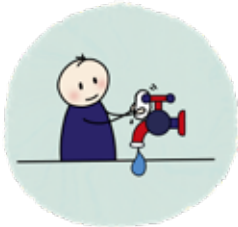
U wast uw handen met zeep.
U wast 20 tellen.



U spoelt uw handen af met water.



U droogt uw handen met een handdoek van papier.



U draait de kraan dicht met een handdoek van papier.

U raakt de kraan niet aan met uw handen.



U gooit het papier weg.

In een prullenbak met een deksel.

Wat kan u doen om geen corona te krijgen?



U wast uw handen vaak.



U hoest en niest in de binnenkant van uw elleboog.



U gebruikt zakdoeken van papier.
U gooit zakdoeken meteen weg na gebruik.



U ontmoet zo weinig mogelijk mensen.

Contact met andere mensen



U geeft andere mensen geen hand.
U raakt andere mensen niet aan.



U komt niet dichtbij andere mensen.
U neemt 2 stappen afstand.

Hoesten en niezen



U hoest en niest in de binnenkant van uw elleboog. Niet in uw hand.



U draait uw hoofd de andere kant op als u hoest of niest.
U hoest en niest niet richting andere mensen.



U gebruikt zakdoeken van papier.
Niet van stof.



U gooit zakdoeken meteen weg na gebruik in een prullenbak met een deksel.

Andere tips



U raakt uw gezicht zo weinig mogelijk aan.



U doucht regelmatig.



U poetst uw tanden in de ochtend.
En in de avond.



U draagt regelmatig schone kleren.



U houdt uw woning schoon.
En uw werkplek.



U gebruikt uw eigen spullen.
Bijvoorbeeld uw eigen tandpasta.



U gaat zo weinig mogelijk naar buiten.



U volgt de adviezen van de regering op.

WoonZorgcentra Haaglanden

TELEFOON: 070 756 11 00

EMAIL: info@wzh.nl

www.wzh.nl

Volg WZH ook via:

