

# Wat kan ik doen om het virus niet verder te verspreiden?

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

- 1. Blijf thuis als je ziek bent
- 2. Was regelmatig je handen.
- 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, 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. Probeer afstand te houden op plaatsen waar veel mensen bij elkaar komen.
- 5. Vermijd contact met mensen die zichtbaar ziek zijn of hou voldoende afstand.

Bekijk hier de informatie in [Vlaamse gebarentaal](#)