

Niezen en hoesten, voorkom besmetting!

Griep, verkoudheid, aandoeningen aan de luchtwegen ... worden voornamelijk verspreid door hoesten en niezen en via de handen. Volgende **praktische tips** helpen je alvast om de verspreiding van kiemen via hoesten of niezen zoveel mogelijk te voorkomen:

NIES- EN HOESTETIQUETTE

1



Wend steeds je gezicht af als je moet hoesten of niezen.

2



Houd een papieren zakdoekje voor je mond als je moet hoesten of niezen en gooi het daarna meteen in de vuilnisbak.

3

Geen papieren zakdoek bij de hand? Nies of hoest dan in je elleboog maar niét in je handen.

4



Was na het hoesten of niezen altijd je handen met voldoende water en zeep gedurende 20 seconden. Geen water of zeep beschikbaar? Gebruik dan een handalcohol.

Jouw gezondheid is ook onze zorg. Surf voor meer tips naar liantis.be