

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