

Beste collega,

Zoals jullie in het nieuws hebben kunnen horen/zien is het virus SARS-CoV2 oftewel het coronavirus om zich heen aan het grijpen in heel Europa. Vanuit het WHO (World Health Organization) en de RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) zijn de volgende richtlijnen gepubliceerd om besmetting zo vele mogelijk te voorkomen.

Deze informatie is niet bij iedereen bekend, daarom willen we dit graag met jullie delen.

1. Houd je handen goed schoon
Volg de instructie zoals hiernaast aangegeven
2. Houd gepaste afstand van mensen die hoesten of niesen
3. Raak je ogen, neus en mond niet aan als je handen niet schoon zijn
4. Als je moet niesen of hoesten, doe dit in je elleboog of in een papieren zakdoek
5. Denk praktisch
Als je iemand in zijn hand ziet niesen en deze wil je de hand schudden, weiger dit dan.
Op verschillende beurzen werd er een "boks" gegeven als begroeting
6. Als je contact hebt gehad met iemand die in een besmet gebied is geweest, en je krijgt koorts en ademhalingsklachten, meld je dan bij je huisarts
7. Het dragen van mondkapjes wordt door het RIVM alleen aangeraden voor medisch personeel
8. Het je nog vragen, stel ze aan je leidinggevende

Voor verdere informatie kun je terecht op de sites van het RIVM

Hoe je handen wassen?

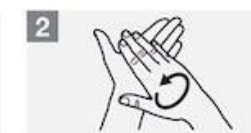
⌚ Duurtijd: 40-60 seconden



Maak je handen nat met water



Gebruik genoeg zeep



Wrijf handpalm tegen handpalm



Wrijf met gekruiste vingers je rechterhandpalm over je linkerhandrug en omgekeerd



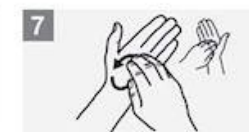
Wrijf handpalm tegen handpalm met gekruiste vingers



Wrijf met de achterkant van je vingers tegen je handpalmen



Maak cirkels met je linkerduim in je rechterhand en omgekeerd



Maak cirkels met je vingers over je handpalm en handrug



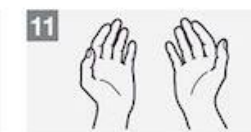
Spoel je handen af met water



Droog je handen



Draai de kraan toe met een doekje



Jouw handen zijn nu proper