

## Wat kan ik doen om verspreiding van het nieuwe coronavirus te voorkomen?

- Blijf zoveel mogelijk thuis.
  - Ontvang zo min mogelijk bezoek (maximaal 3 bezoekers) en
  - Houd dan 1,5 meter afstand tot elkaar.
- Ga alleen naar buiten als dat nodig is.
  - Voor werk wanneer je niet thuis kunt werken, voor boodschappen, een frisse neus of om iets voor een ander te doen
- Ga niet op bezoek bij mensen van 70 jaar of ouder, of mensen met een kwetsbare gezondheid.
  - Een uitzondering geldt voor zelfstandig wonende ouderen die vóór de COVID-19 pandemie al kwetsbaar waren in hun zelfredzaamheid en een zeer beperkt netwerk hebben. Om in de huidige omstandigheden een sociaal isolement te voorkomen, kunnen hier een of twee vaste personen worden aangewezen die hen met enige regelmaat blijven bezoeken. Ook bij dit bezoek gelden de algemene maatregelen zoals houdt 1,5 meter afstand en goede hygiënemaatregelen. Als deze vaste bezoeker(s) klachten hebben zoals verkoudheidsklachten, koorts en/of benauwdheid passend bij COVID-19, blijven zij thuis zoals voor iedereen in Nederland geldt.
- Verpleeghuizen zijn gesloten voor bezoek.
- Als je naar buiten gaat, houd dan tenminste 1,5 meter afstand tot anderen (uitgezonderd gezinnen/huishoudens en kinderen tot en met 12 jaar).
- Tegen groepen van meer dan 2 personen die niet 1,5 meter afstand tot elkaar houden, kan worden opgetreden.
- Zorg voor goede hygiënemaatregelen:
  - Was je handen
    - 20 seconden lang met water en zeep, daarna handen goed drogen
    - Voordat je naar buiten gaat, als je weer thuis komt, als je je neus hebt gesnoten, natuurlijk voor het eten en nadat je naar de wc bent geweest.
  - Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
  - Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten en gooi deze daarna weg
  - Was daarna je handen
  - Schud geen handen
  - Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van anderen
    - Dit geldt voor iedereen, bijvoorbeeld op straat, in winkels, met collega's, behalve thuis en binnen het gezin/huishouden.

Door 1,5 meter afstand te houden is de kans kleiner dat mensen elkaar besmetten.