



Hoe u uzelf beschermt tegen COVID-19

COVID-19 is een nieuwe infectie die ernstiger is bij sommige oudere mensen. U heeft er waarschijnlijk in het nieuws veel over gezien en gemerkt dat daardoor om u heen dingen veranderen. Het maakt niet uit waar u woont, u wilt zo vaak mogelijk uw familie en vrienden zien.

U maakt zich misschien zorgen over COVID-19, maar er zijn manieren waarop u met uw dierbaren contact kunt blijven houden, terwijl u uzelf en anderen beschermt



GOEDE HYGIËNE OM ZIEKTEKIEMEN UIT UW LICHAAM TE HOUDEN

- Was vaak uw handen met zeep en water of een alcohol gel.
- Hoest of nies in uw elleboog of in een zakdoek.
- Desinfecteer regelmatig de dingen die u vaak aanraakt, zoals knoppen, leuning, sleutels, afstandsbedieningen en uw telefoon.
- Raak uw gezicht niet aan, zodat de ziektekiemen op uw handen niet uw lichaam binnengaan.



AFSTAND HOUDEN VOORKOMT DAT HET VIRUS NAAR U TOE SPREIDT

- Houdt ten minste 1,5m afstand van andere mensen.
- Zie minder mensen, minder vaak en voor kortere tijd. Vermindering van het aantal bezoeken en gasten helpt de vermindering van het risico op COVID-19.
- Wanneer u gasten heeft, ga hun dan niet omhelzen, kussen of handen schudden, ook al wilt u dat zo graag. U moet 1,5m afstand houden, ook al is dat erg moeilijk.



DE GRIEPPRIK HELPT U OM GEZOND TE BLIJVEN

Het voorkomt niet dat u COVID-19 krijgt, maar het helpt voorkomen dat u de griep krijgt, wat ook een ernstige ziekte is.

Door zo gezond mogelijk blijven, zult u zich in een betere positie bevinden tegen COVID-19.



ALLE SYMPTOMEN ONMIDDELIJK AANMELDEN BESCHERMT ANDEREN

Laat het uw dokter of verzorger weten als u hoest, koorts, een zere keel, moeite met ademen of andere symptomen heeft.

Er zal een test gedaan worden en u zult zich moeten isoleren om te helpen voorkomen dat het virus zich naar andere mensen verspreidt.

Deze veranderingen kunnen moeilijk zijn. Misschien mist u mensen waarvan u houdt of maakt u zich zorgen over het virus. Dit is niet hoe we kiezen om te leven, maar zo moeten we tijdelijk leven om veilig te blijven.

Laten we elkaar steunen, terwijl we ons aanpassen aan een nieuwe levenswijze.

Een aantal dingen nu veranderen, kan u helpen veilig en gezond te blijven, zodat we samen de verspreiding van COVID-19 kunnen vertragen.