



# GOED OM WETEN...

VOOR JE EEN BEZOEK BRENGT  
AAN HET WOONZORGCENTRUM



Op een veilige manier opnieuw contact  
maken met vrienden en familie in het  
woonzorgcentrum?

Lees deze brochure voor praktische tips





# **Herken de symptomen van Covid-19**

Blijf thuis als je je ziek voelt



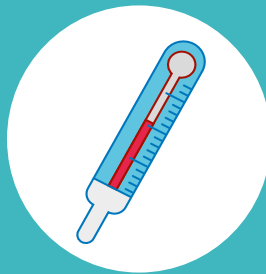
Vlaanderen  
is zorg

# HET CORONAVIRUS

Herken de symptomen



Hoesten



Koorts



Geur -en  
smaakverlies



Ademhalings-  
moeilijkheden



Waterige  
diarree



Sierpijn,  
keelpijn of  
hoofdpijn



Verkoudheid



Vermoeidheid

BEL BIJ DEZE SYMPTOMEN ZO SNEL MOGELIJK NAAR JE (HUIS)ARTS  
EN BLIJF METEEN THUIS





# **Social distancing en andere tips**

Zo kan je een besmetting  
voorkomen





Vlaanderen  
is zorg

# HET CORONAVIRUS

Hoe kan je een besmetting voorkomen?



**Was je handen regelmatig en grondig met water en zeep.**

Reken zo'n 40 à 60 seconden per wasbeurt.



**Hoest of nies in een papieren zakdoekje of in de binnenkant van je elleboog.**



**Gebruik papieren zakdoekjes en gooi ze weg in een afsluitbare vuilbak.**



**Blijf zo veel mogelijk thuis.**  
Ziek? Blijf dan in isolatie.



**Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan met je handen.**



**Vermijd handen geven.**



**Vermijd nauw contact.**  
Hou voldoende afstand (1,5 m).

DRAAG ZORG VOOR JEZELF EN ZO OOK VOOR ANDEREN.





# **Een goede handhygiëne**

Was regelmatig en grondig  
je handen



# Een goede handhygiëne is belangrijk

**Kiemen** worden vooral van persoon tot persoon overgedragen via de handen - bijvoorbeeld door het **aanraken van een andere persoon of een voorwerp** - ook de schadelijke kiemen die **infecties** kunnen veroorzaken. Via deze weg kunnen we dan ook elkaar met deze kiemen **besmetten**.

Een goede handhygiëne is zeer belangrijk om de verspreiding van de kiemen tegen te gaan en om zo jezelf en anderen te beschermen. Daarom is het nodig regelmatig de handen te wassen met water en zeep. Ook de handen ontsmetten is van groot belang, dat kan met handalcoholgel.

**De handen wassen en ontsmetten kan met volgende bewegingen:**

## CORRECT HANDEN WASSEN IN 40 À 60 SECONDEN:







# **Zet een mondmasker op**

Tips voor een  
correct gebruik

# Waarom moet je een mondmasker dragen?



Met een mondmasker bedek je je neus en mond. Als je niest, hoest of praat, vliegen er druppels rond. Het mondmasker houdt de druppels tegen. Zo bescherm je anderen.

Draag een mondmasker als:

- je de bus, tram of trein neemt.
- je 1,5 meter afstand niet kan bewaren.
- je in openbare ruimtes bent.
- je contact hebt met kwetsbare personen.
- je ziek bent - blijf dan ook thuis!

**GEEF HET VOORBEELD,**

**STOP HET VIRUS.**

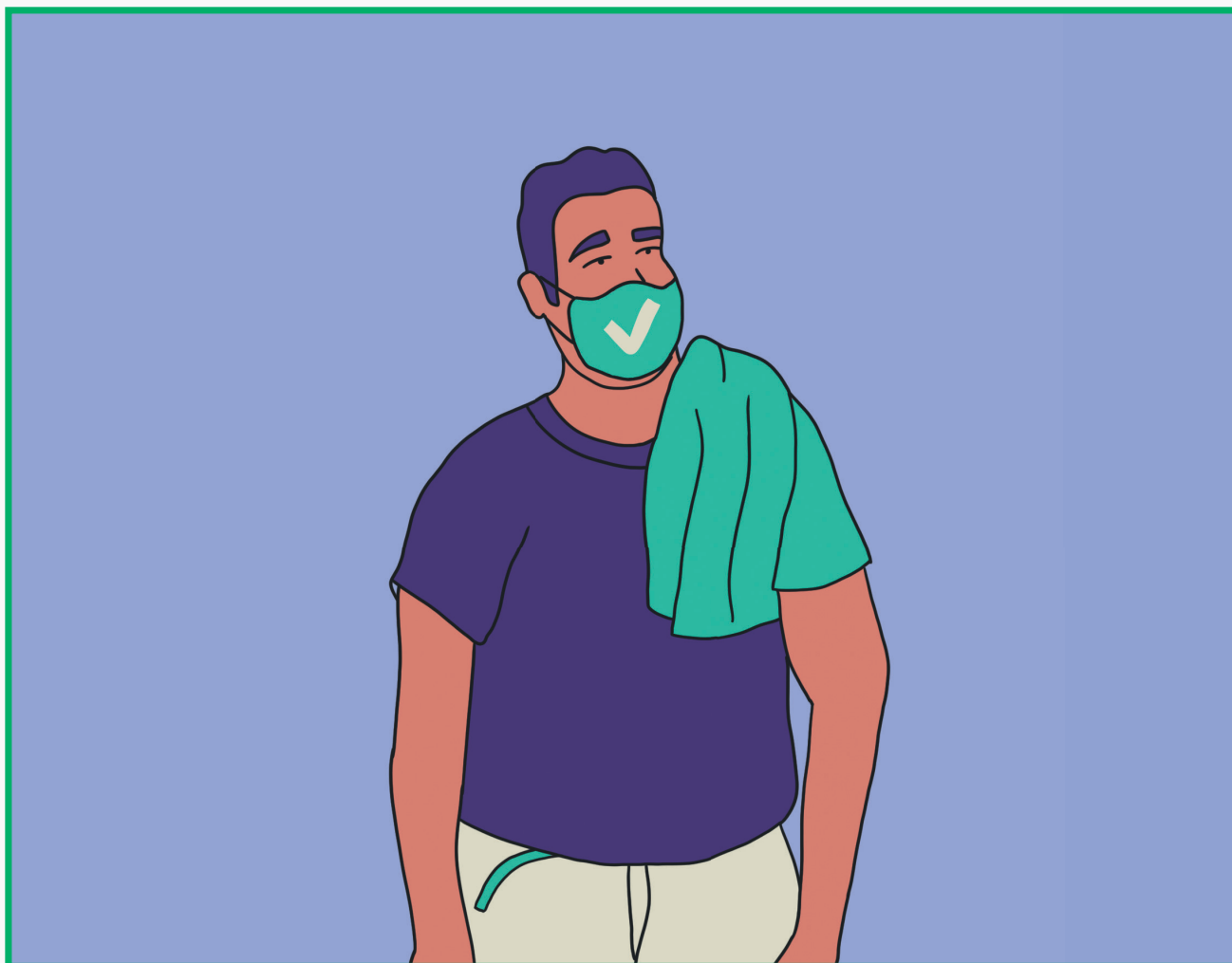
[WWW.INFO-CORONAVIRUS.BE](http://WWW.INFO-CORONAVIRUS.BE)

**.be**

Een initiatief van de Belgische overheid



# Hoe gebruik je een mondmasker?



## Mondmasker veilig opzetten:

1. Was grondig je handen.
2. Raak alleen de elastiekjes of lintjes aan.
3. Zet het masker eerst goed op je neus.  
Maak het bovenste lintje goed vast.
4. Zet het masker goed op je kin.  
Maak het onderste lintje vast.

## Mondmasker veilig afzetten:

1. Raak enkel de elastiekjes of lintjes aan.
2. Was daarna grondig je handen.
3. Masker korte tijd afzetten?  
Bewaar het op een propere plaats.

**GEEF HET VOORBEELD,**

**STOP HET VIRUS.**

[WWW.INFO-CORONAVIRUS.BE](http://WWW.INFO-CORONAVIRUS.BE)

**.be**

Een initiatief van de Belgische overheid



# HOE DRAAG JE EEN STOFFEN MONDMASKER?

## 1 Het mondk masker opzetten:



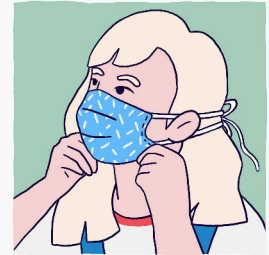
Was eerst heel goed  
je handen.



Zet dan je mondk masker  
op. Raak hierbij alleen de  
lintjes of elastieken aan.



Zet het masker eerst  
goed op je neus.  
Maak het bovenste  
lintje goed vast.



Zet het masker goed op  
je kin. Maak het onderste  
lintje vast.

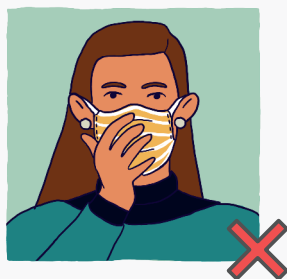
## 2 Je neus, mond en kin moeten onder het masker zitten. Er mag geen opening zijn aan de zijkanten.



## 3 Het mondk masker dragen:



Heb je het mondk masker op?  
Raak het masker niet meer aan.



Zit je masker niet goed?  
Raak dan alleen de zijkanten aan  
en zet het goed



Zet je masker niet vaak  
op en af.

**GEEF HET VOORBEELD,  
STOP HET VIRUS.**

[WWW.INFO-CORONAVIRUS.BE](http://WWW.INFO-CORONAVIRUS.BE)



# Hoe onderhoud je een mondmasker?



1. Neem elke 8 uur een nieuw mondmasker.
2. Neem elke 4 uur een nieuw mondmasker bij intensief gebruik.
3. Is het masker vuil of vochtig?  
Neem meteen een nieuw masker.
4. Was na gebruik op 60°C, met wasmiddel
5. Was je het op een lagere temperatuur?  
Strijk het daarna op een hoge temperatuur.
6. Gebruik je masker pas opnieuw als het volledig droog is.
7. Bewaar ongebruikte maskers op een propere plaats.
8. Bewaar gebruikte maskers in een gesloten stoffen zak, die je met de maskers wast.
9. Masker onbruikbaar?  
Gooi het in de vuilnisbak en was grondig je handen.

**GEEF HET VOORBEELD,**

**STOP HET VIRUS.**

[WWW.INFO-CORONAVIRUS.BE](http://WWW.INFO-CORONAVIRUS.BE)

**.be**

Een initiatief van de Belgische overheid

# NUTTIGE LINKS EN MATERIALEN

- [www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)
- [www.zorg-en-gezondheid.be](http://www.zorg-en-gezondheid.be)
- [www.zorg-en-gezondheid.be/affiche-coronavirus-herken-de-symptomen](http://www.zorg-en-gezondheid.be/affiche-coronavirus-herken-de-symptomen)
- [www.zorg-en-gezondheid.be/affiche-het-coronavirus-hoe-een-besmetting-voorkomen](http://www.zorg-en-gezondheid.be/affiche-het-coronavirus-hoe-een-besmetting-voorkomen)
- [www.zorg-en-gezondheid.be/hier-dragen-we-goede-hygi%C3%ABne-op-handen](http://www.zorg-en-gezondheid.be/hier-dragen-we-goede-hygi%C3%ABne-op-handen)
- [www.info-coronavirus.be/nl/mondmasker/](http://www.info-coronavirus.be/nl/mondmasker/)