Rijksoverheid

Basisregels voor iedereen

De basisregels helpen om besmetting van jezelf en anderen met het coronavirus te voorkomen. Ook als je gevaccineerd bent. Als we onze handen wassen, afstand houden, zorgen voor voldoende frisse lucht, en ons laten testen en thuisblijven bij klachten, worden minder mensen besmet.

Wassen

- Was vaak en goed je handen.
- Hoest en nies in je elleboog.
- Draag een mondkapje waar dat verplicht is.

Afstand

- Houd 1,5 meter afstand.
- Schud geen handen.
- Geef elkaar de ruimte.

Testen

- Heb je klachten? Blijf thuis en doe een test. Dat kan met een zelftest of bij de GGD.
- Test je positief bij de GGD? Blijf thuis en ontvang geen bezoek.
- Is je zelftest positief? Laat je testen bij de GGD. Blijf thuis en ontvang geen bezoek.

Lucht

- Zorg voor voldoende frisse lucht.
- Zet ramen of ventilatie-roosters open.
- Laat een huis of gebouw goed doorluchten.

alleen samen krijgen we corona onder controle

Meer informatie:
rijksoverheid.nl/basisregels
of bel 0800-1351