

# Nies- en hoesthygiëne

Helpt om de verspreiding van verkoudheden, griep, en Covid-19 tegen te gaan



1

**Hoest of nies niet in de richting van anderen.**

**Gebruik steeds een papieren zakdoek om je neus en mond te bedekken.**



2

**Gooi je papieren zakdoek na gebruik direct weg in een gesloten vuilnisemmer.**



3

**Heb je geen papieren zakdoek bij je? Hoest of nies dan in de plooi van je arm.**



4

**Nadat je je zakdoek weggegooid hebt, was je direct je handen met water en zeep, of met een ontsmettingsgel op basis van alcohol.**