

## **Richtlijnen RIVM**

Basisregels voor iedereen

Blijf altijd thuis bij milde symptomen gedurende de afgelopen 24 uur (neusverkoudheid, keelpijn, lichte hoest, verhoging (tot 38 °C).

Blijf ook thuis als iemand in huis koorts heeft (vanaf 38 °C) en/of benauwdheidsklachten.

In dat geval thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact. Dit geldt ook na positief testen van een van de huisgenoten op het Coronavirus (COVID 19).

Bent u 70 jaar of ouder, of heeft u een kwetsbare gezondheid, wees dan extra voorzichtig.

- Was uw handen 20 seconden lang met water en zeep, daarna handen goed drogen.
- Voordat u naar buiten gaat, als u weer thuiskomt, als u uw neus heeft gesnoten, natuurlijk voor het eten en nadat u naar de wc bent geweest.
- Hoest en nies in de binnenkant van uw elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes om uw neus te snuiten en gooi deze daarna weg.
- Schud geen handen.
- Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van anderen.