

Mondmaskers

Als je je masker even niet gebruikt, hou het dan bij voorkeur om je hals of in een enveloppe en zeker NIET in je broek- of vestzak.



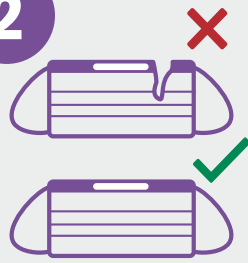
Hoe moet ik mijn mondmasker aandoen?

1



Was zorgvuldig je handen met water en zeep.

2



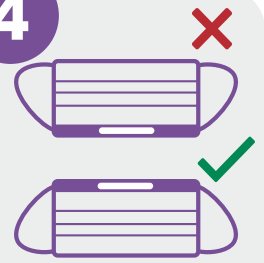
Kijk na of het masker beschadigd is of gaten heeft.

3



Neem het masker vast bij de elastieken.

4



Ga na wat de bovenkant is.

Het metalen onderdeel aan de bovenkant.

5



Trek de elastieken over je oren of rond je hoofd.

Afhankelijk van het soort masker.

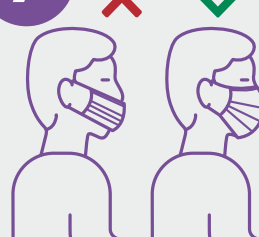
6



Het masker moet goed aansluiten.

Knijp het metalen deel goed rond je neus.

7



Zet het masker goed zodat je mond, neus en kin volledig bedekt zijn.

8



Raak het mondmasker niet aan tijdens gebruik.

Doe je dat toch, was dan opnieuw je handen.

Hoe moet ik mijn mondmasker uitdoen?

1



Plaats je kin naar voren.

2



Neem het masker vast bij de elastieken en verwijder het meteen.

Raak de voorkant van het masker niet aan.

3



Enmalig mondmasker: gooi het masker in een afsluitbare vuilbak.

Herbruikbaar mondmasker: wassen.

4



Was zorgvuldig je handen met water en zeep.

samen werkt.

liantis

Niezen en hoesten, voorkom besmetting!

Griep, verkoudheid, aandoeningen aan de luchtwegen ... worden voornamelijk verspreid door hoesten en niezen en via de handen. Volgende **praktische tips** helpen je alvast om de verspreiding van kiemen via hoesten of niezen zoveel mogelijk te voorkomen:

NIES- EN HOESTETIQUETTE

1



Wend steeds je gezicht af als je moet hoesten of niezen.

2



Houd een papieren zakdoekje voor je mond als je moet hoesten of niezen en gooi het daarna meteen in de vuilnisbak.

3

Geen papieren zakdoek bij de hand? Nies of hoest dan in je elleboog maar niét in je handen.

4



Was na het hoesten of niezen altijd je handen met voldoende water en zeep gedurende 20 seconden. Geen water of zeep beschikbaar? Gebruik dan een handalcohol.

Jouw gezondheid is ook onze zorg. Surf voor meer tips naar liantis.be

Handhygiëne

1



Bevochtig de handen met water

2



Neem vloeibare zeep op de handen

3

Wrijf de handen voldoende zodat elke plekje aan bod komt



Handpalmen



Handruggen



Nagels



Vingers & duimen

4



Spoel de handen goed af met water

5



Droog de handen met een doekje

6

Indien geen handenvrije kraan: Sluit de kraan met papier zodat de handen niet opnieuw bevuild worden.

Kijk op liantis.be voor meer tips.

liantis