Hoe kan je je beschermen tegen het coronavirus?

De verspreiding van het coronavirus is voorlopig afgeremd. Maar het is nog niet helemaal verdwenen. Het is een heel besmettelijk virus. Je kan het makkelijk van andere mensen krijgen of doorgeven. Daarom is het belangrijk dat je besmetting van jezelf en anderen probeert te voorkomen.

**Wat kan je zelf doen?**

1. Zeker doen: was regelmatig en grondig (40 à 60 sec.) je handen met water en zeep. Doe dit zeker als je dingen aanraakt die vele andere personen aanraken. Bijvoorbeeld: een deurklink of een liftknop.
2. Moet je hoesten? Doe dat in een papieren zakdoekje of in de binnenkant van je elleboog.
3. Gebruik papieren zakdoekjes bij het niezen of snuiten en gooi ze weg in een afsluitbare vuilbak.
4. Vermijd om te handen geven. Begroet elkaar met een zwaai of met de elleboog.
5. Blijf zeker thuis als je ziek bent. Ga niet naar het werk!
6. Vermijd zelf nauw contact met zieke personen.
7. Probeer erop te letten je gezicht zo weinig mogelijk aan te raken met je handen.

**Wat als je toch ziek hebt?**

De belangrijkste symptomen van COVID-19 (de ziekte die veroorzaakt wordt door het coronavirus) zijn:

* Koorts, hoesten en problemen met ademen
* Soms een verstopte neus, keelpijn en diarree
* Verlies van geur en smaak

Heb je één of meerdere symptomen? Blijf thuis en bel naar je huisarts. Hij zegt je aan de telefoon wat je moet doen en of je getest moet worden.

Meer tips en adviezen over het coronavirus vind je op [www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be). Wie met vragen zit, kan ook bellen met het federale callcenter op 0800 14 689.