

# HOE KAN JE JE BESCHERMEN TEGEN DE GRIEP?

## HOU JE HAND OF ELLEBOOG VOOR JE MOND

als je hoest of niest.  
Daarna: handen wassen!



## GEBRUIK ALTIJD PAPIEREN ZAK- DOEKJES

als je je neus snuit,  
als je hoest en als je niest.



## GOOI JE ZAKDOEK IN DE VUILNISBAK

na gebruik. Daarna: handen wassen!



## WAS JE HANDEN

zoveel mogelijk. Dat doe je zo: maak  
je handen nat en was ze goed met zeep.  
Spoel je handen daarna goed af  
en droog ze ook af.



## BLIJF THUIS ALS JE ZIEK BENT

anders kun je andere mensen  
besmetten.



## GRIEP, WAT IS DAT EIGENLIJK?

Griep krijg je door een virus. Je hebt misschien de griep als je koorts hebt, als je de hele tijd je neus moet snuiten en als je je niet lekker voelt. Griep kun je makkelijk krijgen en aan andere mensen doorgeven. Als je het griepvirus hebt, dan zit het in je snot, in je slijm en in je spuug. Dat komt er een beetje uit als je praat, hoest of niest en dan verspreid je het virus. Zo kun je het dus ook van iemand anders krijgen. Je kunt het virus ook krijgen als je iets aanraakt dat iemand met het griepvirus ook heeft aangeraakt. Als je daarna je eigen ogen, mond of neus aanraakt kun je besmet raken. Als je mensen kent die griep hebben, kun je bij hen dus beter voorzichtig zijn.



Rijksoverheid



ZO HOUDEN WE  
**GRIP OP GRIEP**

Meer informatie: bel 0800 - 1100, of kijk op [www.griepdemie.nl](http://www.griepdemie.nl)