



Vermijd contact met mensen met griep.

Moet u in de directe omgeving van een grieppatiënt zijn? Doe dat dan zo kort mogelijk en was na het bezoek uw handen.



Was regelmatig uw handen met water en zeep.

Het virus kan op uw handen komen als u een voorwerp aanraakt of iemand een hand geeft. Was daarom regelmatig uw handen. Droog daarna uw handen goed af.



Gebruik een papieren zakdoek bij hoesten, niezen of snuiten.

Gebruik een papieren zakdoekje of tissue om in te hoesten of te niezen. Gooi het papiertje daarna meteen in de vuilnisbak.



Raak zo min mogelijk uw mond, neus of ogen aan.

Het virus kan op uw handen komen als u een voorwerp aanraakt of iemand een hand geeft. Via uw handen kan het virus in uw ogen, neus of mond komen.



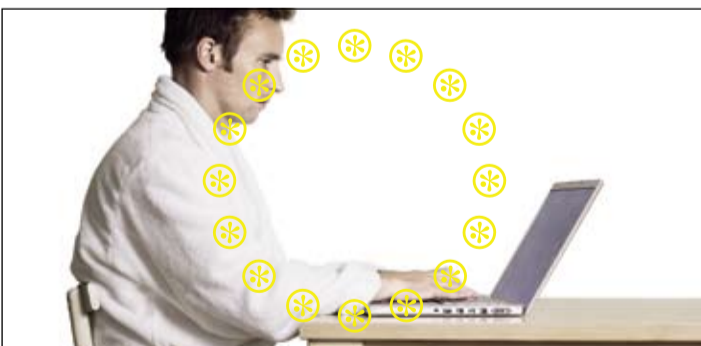
Maak regelmatig schoon.

Maak harde oppervlakken en voorwerpen zoals keukenapparatuur en deurklinken regelmatig schoon. Doe dit met een normaal schoonmaakproduct.



Blijf thuis en blijf uit de buurt van anderen als u griep hebt.

Het virus wordt via de lucht verspreid. U kunt andere mensen besmetten door te hoesten, niezen en praten. U voorkomt besmetting van andere mensen door zo min mogelijk contact met hen te hebben.

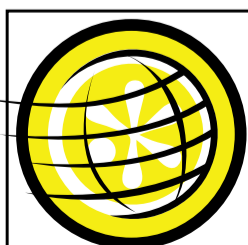


Volg de informatie op radio, tv, internet en in dagbladen.

Via internet, radio, televisie en dagbladen krijgt u informatie over wat u verder kunt doen om besmetting te voorkomen. Op de website www.griepandemie.nl vindt u actuele informatie over Nieuwe Influenza A (H1N1).



Rijksoverheid



ZO HOUDEN WE
GRIP OP GRIEP

Meer informatie: bel 0800 - 1100, of kijk op www.griepandemie.nl