25 Maart 2020

KORONAVIRUS
Kom ons **STOP** die verspreiding

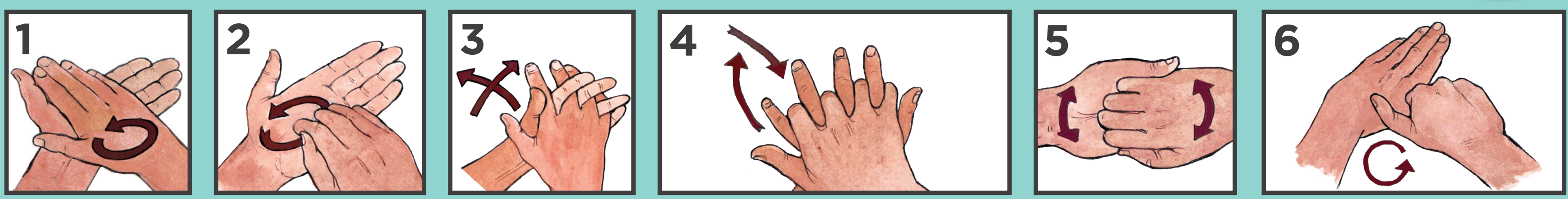
Was jou hande so gereeld as moontlik, maar veral:

Nadat jy die toilet gebruik of doeke geruil het.	Voordat jy kos berei of eet.	Nadat jy siekes versorg het.	Nadat jy geraak het aan publieke oppervlakke wat gereeld aangeraak word, soos deurhandvatsels, OTM-sleutelborde en taxisitplekke.

Hoe om jou hande te was

- Gebruik hierdie stappe om jou hande te was vir minstens 20 sekondes.
- Rol jou moue op, spoel jou hande af in skoon water en smeer seep aan die palm van jou hand.

20 sekondes

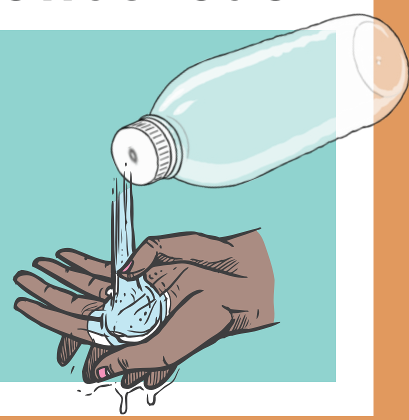


1. Vryf palms saam.
2. Vryf punte van naels teen palm. Ruil hande.
3. Vryf vingers tussen mekaar.
4. Plaas een hand oor die agterkant van ander, vryf tussen vingers. Ruil hande.
5. Gryp vingers vas en vryf saam.
6. Vryf elke duim met teenoorgestelde palm. Ruil hande.

- Spoel jou hande af met skoon water en maak droog op papierhanddoek of laat dit self droog word.
- As jy handontsmetmiddel het, gebruik dit as jou hande nie vuil is nie en net as jy geen seep of water het nie.

As jy nie lopende water in jou huis het nie, maak 'n handewashouer.

1. Maak 'n gatjie in die doppie van 'n leë plastiekbottel.
2. Vul die bottel met water.
3. Draai die doppie op.
4. Maak hande nat met 'n bietjie water.
5. Was jou hande deur die stappe hierbo te volg.
6. Spoel jou hande en die bottel af.



Moenie aan jou gesig raak met ongewaste hande nie.

Blitslyne:

0800 029 999 of **021 928 4102** of **0800 111 132**

WhatsApp **"Hi"** na **060 012 3456**

Vir meer inligting:
www.westerncape.gov.za/coronavirus

Wes-Kaapse Regering
Gesondheid

UNIVERSITY OF CAPE TOWN
IYUNIVESITHI YASEKAPA • UNIVERSITEIT VAN KAAPSTAD