



Basisregels voor iedereen

- Was vaak en goed uw handen.
- Houd 1,5 meter afstand.
- Blijf thuis bij klachten en laat u direct testen bij de GGD of doe een zelftest. Ook als u al gevaccineerd bent.
- Zorg voor voldoende frisse lucht.

Was uw handen

Was vaak en goed uw handen met water en zeep. Dan kunnen virusdeeltjes zich niet verspreiden.

- Doe dit altijd als u thuiskomt of ergens op bezoek komt.
- Raak uw gezicht zo min mogelijk aan.
- Hoest of nies in uw elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes om uw neus te snuiten en gooi deze daarna weg. Was daarna uw handen.

Houd 1,5 meter afstand, ook bij bezoek aan huis en op het werk

Als mensen dicht bij elkaar zijn, kunnen zij het coronavirus heel snel aan anderen doorgeven. Ook als u gevaccineerd bent. Daarom geldt:

- Iedereen van 18 jaar en ouder houdt verplicht 1,5 meter afstand tot elkaar. Behalve als zij op 1 adres wonen. Schud geen handen, geef liever een hoofdknik, boks of elleboog.
- Houd ook 1,5 meter afstand op locaties waar een coronatoegangsbewijs geldt.
- [Werk thuis](#). Kan dat niet: houd op werk altijd 1,5 meter afstand.
- Draag een [mondkapje op plekken waar dat verplicht is](#). Bijvoorbeeld in de supermarkt of in het openbaar vervoer.

Klachten? Blijf thuis en doe direct een test

Heeft u klachten die horen bij corona? Voorkom dat u andere mensen besmet.

- Blijf thuis en doe een [zelftest](#) of [maak een afspraak om u te laten testen](#) bij de GGD.
- Ook bij een milde verkoudheid, zoals een loopneus.
- Blijf thuis tot u de testuitslag weet.
- Bij een positieve testuitslag van de GGD: blijf thuis en vermijd contact met anderen, ook als zij gevaccineerd zijn.
- Bij een positieve [zelftestuitslag](#): laat u zo snel mogelijk testen bij de GGD.
- Heeft uw huisgenoot corona? Dan moet u zelf ook in quarantaine, ongeacht of u gevaccineerd bent.
- Twijfelt u? Doe de quarantainecheck voor uw persoonlijke advies op [quarantainecheck.rijksoverheid.nl](https://www.quarantainecheck.rijksoverheid.nl).

Zorg voor voldoende frisse lucht

Frisse lucht is belangrijk. Frisse lucht helpt om de overdracht van het virus te beperken. Zorg dat thuis, in winkels, in horeca, op school en op het werk regelmatig wordt gelucht.

- Zorg dat er thuis altijd een raampje of ventilatierooster open staat.
- Zorg dat een huis meerdere keren per dag goed kan doorluchten door ramen en deuren wijd open te zetten.
- [Check hoe goed de ventilatie in uw huis is.](#)
- [In winkels, horeca, op scholen, op het werk en in andere ruimtes waar mensen samenkomen geldt: zet ramen open.](#) Of zorg dat luchtverversingsinstallaties zo zijn ingesteld dat er regelmatig verse lucht een gebouw in wordt gebracht.