



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Hoesten of niezen? *Zakdoek kiezen!*

Informatie over griep en verkoudheid

Griep en verkoudheid zijn besmettelijk. Goede hygiëne helpt verspreiding en besmetting te voorkomen.

Houd uw hand of een zakdoek voor uw mond als u hoest of niest. Gebruik bij voorkeur een papieren zakdoek of tissue en gooi deze na één keer gebruik weg. Was regelmatig uw handen, vooral na het hoesten, niezen of snuiten.

Meer praktische tips

- Gebruik bij het handen wassen vloeibare zeep en droog de handen af.
- Nies of hoest niet in de richting van een ander.
- Maak voorwerpen als deurknoppen en speelgoed regelmatig schoon.
- Ventileer woon- en slaapruidten.

Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met de GGD in uw regio. Het adres kunt u vinden via www.ggd.nl.

www.rivm.nl/griep

juni 2015

Het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) coördineert in opdracht van het ministerie van VWS de infectieziektebestrijding in Nederland. Het RIVM besteedt uiterste zorg aan actuele en correcte publieksinformatie. Deze publicatie is tot stand gekomen in nauwe samenwerking met deskundigen uit diverse organisaties en beroepsgroepen. Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.