

Hoesten of Niezen? Zakdoek kiezen!

Griep en verkoudheid zijn erg besmettelijk. Goede hygiëne kan verspreiding voorkomen. Daarom start [] met ingang van [] een voorlichtingscampagne over griep en verkoudheid.

Tijdens de herfst en winter lopen veel mensen griep of verkoudheid op. De virussen die griep en verkoudheid veroorzaken, zitten in druppeltjes snot, slijm en speeksel. Ze worden door praten, hoesten of niezen verspreid. De kans op besmetting is vooral groot in ruimten waar mensen dicht bij elkaar zitten en waar slecht geventileerd wordt, zoals in een trein of bus, op school of kinderdagverblijf. Virussen worden ook overgedragen via handen, bijvoorbeeld als iemand een u hand geeft, of via voorwerpen zoals deurknoppen en speelgoed.

Verklein de kans op besmetting

De onderstaande maatregelen verkleinen de kans dat u besmet wordt, of dat u griep of verkoudheid aan anderen overdraagt. Leer de maatregelen ook aan kinderen.

- Houd uw hand of zakdoek voor uw mond als u niest of hoest. Nies of hoest niet in de richting van een ander.
- Gebruik bij voorkeur papieren zakdoeken, tissues of handdoekjes en gebruik ze éénmalig. Gooi ze na gebruik in de vuilnisbak.
- Was regelmatig uw handen met water en zeep, zeker voor het eten en na het hoesten, niezen of snuiten. Droog daarna goed – en hygiënisch – uw handen.
- Maak voorwerpen zoals deurknoppen vaak schoon. Was ook regelmatig beddengoed en stoffen speelgoed op 60°C.
- Ventileer woon- en slaapruidten. Laat ventilatieroosters altijd iets open, of zet het raam op een kier (met anti-inbraakstang of slot).

Kijk voor meer informatie over Griep en Verkoudheid op [link naar bijvoorbeeld subpagina op eigen site met vragen en antwoorden, factsheet, etc.] U kunt ook kijken op de website van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu: [www.rivm.nl/griep]

[Facultatief: Tijdens de campagne 'Hoesten of niezen? Zakdoek kiezen!' stelt [...] voorlichtingsmateriaal beschikbaar waaronder [materiaal noemen]. Ook kan [...] een voorlichtingsbijeenkomst organiseren over maatregelen rond Griep&Verkoudheid. Als u interesse heeft of u wilt materiaal bestellen, neem dan contact op met....]