

# BESCHERM JE TEGEN VIRUSSEN ZOALS HET CORONAVIRUS COVID-19 OF DE SEIZOENSGRIEP!

1

Was regelmatig je handen.

2

Gebruik elke keer een nieuw papieren zakdoekje en gooi het weg in een afsluitbare vuilnisbak.

3

Heb je zelf geen zakdoekje bij de hand? Hoest of nies in de binnenkant van je elleboog..

4

Blijf thuis als je ziek bent.

## ALGEMENE REGELS

- Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je huishouden.
- Probeer je gezicht niet aan te raken.
- Blijf thuis als je symptomen hebt die op COVID-19 kunnen wijzen, zoals een grieperig gevoel, koorts, hoesten, kortademigheid, neusloop of ongewone vermoeidheid.
- Blijf thuis als een huisgenoot symptomen heeft die op COVID-19 kunnen wijzen. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft mag je als bestuurder terug naar de club gaan.
- Blijf thuis als iemand in jouw gezin positief getest is op COVID-19. Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.