

## Beskerm Jouself teen Koronavirus

# Hou hande skoon en kos veilig

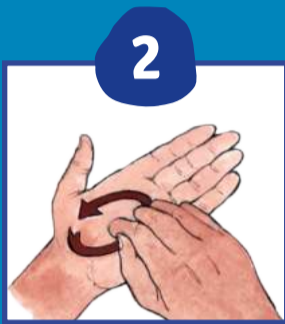
### Hoe om jou hande te was

Gebruik hierdie stappe om jou hande vir minstens 20 sekondes te was.

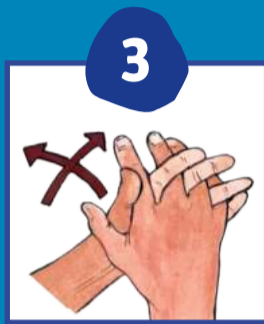
- Rol jou moue op, spoel jou hande af in skoon water en smeer seep aan die palm van jou hand.



**1**  
Vryf palms saam.



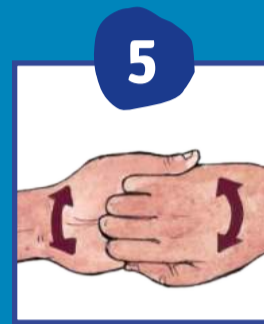
**2**  
Vryf punte van naels teen palm. Ruil hande.



**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 af hande met skoon water en maak dit met papierhanddoek droog of laat dit self droog word.

### Was hande voor en tydens

Was hande voor en na kosvoorbereiding



Voor middagete en teetye

Voor- en nadat jy met rou vleis of pluimvee gewerk het



Tussen verskillende take

Voordat jy aan enigiets anders as kos raak, byvoorbeeld sleutels of selfone



Voordat jy om enige rede uit die kombuis gaan

Voordat jy kos bedien

 Nasionale Hulplyn: 0800 029 999

 Provinsiale Hulplyn: 021 928 4102



Wes-Kaapse Regering

KOM ONS **STOP** DIE VERSPREIDING

VIR MEER INLIGTING:  
[www.westerncape.gov.za](http://www.westerncape.gov.za)



Beskerm Jouself teen Koronavirus

# Hou hande skoon en kos veilig

Was jou hande nadat jy



Gehoes, genies,  
jou neus  
gesnuit,  
gerook of  
aan jou gesig  
geraak het



Met  
persoonlike  
items soos  
selfone  
besig was



Die toilet  
gebruik het

Met  
kruideniersware  
gewerk het



Oppervlakke  
skoongemaak en  
skottelgoed gewas het

Vuil breekgoed en vullis  
bymekaar gemaak het



Middagete en teetye (eet  
of drink) gehad het



Vullis hanteer het

Kos bedien  
het



Nasionale Hulplyn: 0800 029 999



Provinsiale Hulplyn: 021 928 4102



Wes-Kaapse  
Regering

KOM ONS **STOP** DIE VERSPREIDING

VIR MEER INLIGTING:  
[www.westerncape.gov.za](http://www.westerncape.gov.za)