



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

Basisregels om verspreiding coronavirus te voorkomen

Om de verspreiding van het virus te beperken, is het erg belangrijk dat iedereen de basisregels blijft volgen. Hoe beter we dit met elkaar doen, hoe minder het virus zich kan verspreiden en hoe minder beperkende maatregelen er nodig zullen zijn. De basisregels helpen aantoonbaar om besmetting te voorkomen. Blijf daarom de basisregels tegen de verspreiding van het coronavirus volgen. Ook als u al gevaccineerd bent. Mensen kunnen elkaar nog steeds besmetten. Ook na vaccinatie.



Basisregels voor iedereen

- Was vaak en goed uw handen.
- Houd 1,5 meter afstand.
- Blijf thuis bij klachten en laat u direct testen.
- 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.
- Draag [een mondkapje op plekken waar dat verplicht is](#).

Houd 1,5 meter afstand

Als mensen dicht bij elkaar zijn, kunnen zij het coronavirus heel snel aan anderen doorgeven.

- Houd daarom 1,5 meter afstand van iedereen die niet bij u thuis woont.
- Houd ook afstand van familie of vrienden.
- Schud geen handen.
- Werk thuis tenzij het echt niet anders kan.

Klachten? Blijf thuis en laat u direct testen

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

- Blijf thuis en [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 test: blijf thuis en vermijd contact met anderen, ook als zij gevaccineerd zijn.
- Heeft uw huisgenoot corona? Dan moet u zelf ook in quarantaine, ongeacht of u gevaccineerd bent.