

MONDMASKERS : IK BESCHERM JOU - JIJ BESCHERMT MIJ

Nederlands - Néerlandais – NL

Hoe bescherm je jezelf en anderen ?	2
Waarom draag je een mondmasker?	2
Wanneer draag je een mondmasker?	2
Hoe maak je een mondmasker?	2
Hoe draag je een stoffen mondmasker ?.....	2
Wanneer neem je een nieuw mondmasker?	3
Hoe was je een mondmasker ?.....	3
Hoe bewaar je een proper mondmasker ?	3

Hoe bescherm je jezelf en anderen ?

1. Blijf thuis als je ziek bent.
2. Was vaak je handen.
3. Hou 1,5 meter afstand van andere personen.
4. Kom zo weinig mogelijk samen met anderen, maar telefoneer, chat of mail.
5. Ben je op een openbare plaats (bv. op bus of trein)? Bedek je neus en je mond met een mondmasker of een alternatief (bv. sjaal).

Waarom draag je een mondmasker?

Met een mondmasker bedek je je neus en mond. Als je niest, hoest of praat vliegen er druppels rond. Het mondmasker houdt de druppels tegen.

Zo is er minder risico dat je iemand ziek maakt. Of dat de druppels op iets vallen wat andere mensen aanraken.

Wanneer draag je een mondmasker?

Het is **verplicht voor personen ouder dan 12 jaar**

- op het openbaar vervoer, aan de bushalte of in het station.
- op school.
- op het werk, als je geen 1,5 meter afstand kan houden van collega's.

Doe dit **best**

- op plaatsen waar geen 1,5 meter afstand kan houden. Bijvoorbeeld: in een winkel.
- op plaatsen waar veel personen komen en waar je dingen aanraakt. Bijvoorbeeld: in de winkel.
- als je contact hebt met kwetsbare personen. Bijvoorbeeld: mensen ouder dan 65 jaar, mensen met diabetes of problemen met hart, longen of nieren en mensen die gevoelig zijn voor infecties.
- als je ziek bent. Zo maak je de personen met wie je samenwoont niet ziek. Als je ziek bent, blijf je ook thuis.
- als je voor iemand zorgt die ziek is.

Wie moet **geen mondmaskers** dragen?

- kinderen jonger dan 12 jaar. Ze kunnen het masker op een verkeerde manier gebruiken.
- personen die het mondmasker niet kunnen dragen omdat ze een ziekte hebben.

Hoe maak je een mondmasker?

Hier lees of zie je hoe je een mondmasker kan maken:

- [Instructies hoe je een mondmasker maakt](#) (Nederlands, Engels, Frans en Duits)
- [Instructiefilmpje](#)

Gebruik je een sjaal ?

- Gebruik een sjaal die je op 60°C kan wassen.
- Draai de sjaal twee keer om je gezicht.

Hoe draag je een stoffen mondmasker ?

Kijk naar het [filmpje](#).

Het mondmasker **opzetten**:

- Was eerst heel goed je handen.
- Zet dan je mondmasker op. Raak hierbij alleen de lintjes of elastieken aan.
- Zet het masker eerst goed op je neus. Maak het bovenste lintje goed vast.
- Zet het masker goed op je kin. Maak het onderste lintje vast.
- Je neus, mond en kin moeten onder het masker zitten. Er mag geen opening zijn aan de zijkanten.

Het mondmasker **dragen**:

- Heb je het mondmasker op? Raak het masker niet meer aan.
- Zit je masker niet goed? Raak dan alleen de zijkanten aan en zet het goed.
- Zet je masker niet vaak op en af.

Het mondmasker **afzetten**:

- Raak alleen de lintjes of elastieken aan.

- Heb je het afgezet? Was dan heel goed je handen.
- Moet je het masker even afzetten? Bijvoorbeeld: om te drinken. Leg het dan op een propere plaats of steek het in een zak die lucht doorlaat.

Poets daarna de plaats waar je het masker hebt gelegd.

Wanneer neem je een nieuw mondmasker?

- Neem elke 8 uur een nieuw mondmasker.
- Is het masker vuil of vochtig? Neem direct een nieuw masker.
- Moet je veel spreken? Neem elke 4 uur een nieuw masker. Bijvoorbeeld: voor een leerkracht in de klas.

Hoe was je een mondmasker ?

- Steek gebruikte mondmaskers in een gesloten stoffen zak. Was de zak samen met het masker.
- Was het met wasmiddel in de wasmachine op 60°C met de rest van de was.
- Of kook het in een kookpot. Gebruik de kookpot alleen voor de mondmaskers.
- Was je een mondmasker op een te lage temperatuur? Strijk het daarna op een hoge temperatuur.
- Heb je een vuil masker aangeraakt? Bijvoorbeeld om het in de wasmachine te doen. Was dan zeker heel goed je handen.
- Wil je het masker opnieuw gebruiken? Het masker moet dan eerst helemaal droog zijn. Je hebt dus twee maskers nodig.

Hoe bewaar je een proper mondmasker ?

- Leg de stoffen zak met de mondmaskers op een vaste en propere plaats.
- Wil je een proper masker nemen? Was dan eerst je handen. Neem het masker alleen bij de lintjes of elastieken vast.
- Stop je masker niet in de diepvries of frigo. De koude doodt het virus niet. Het masker kan je eten besmetten.