

Ik voel dat ik moet niezen!

Hoe moet ik dat aanpakken?

Met een zakdoek



- Nies niet zonder dat je een zakdoek klaar hebt
- Nies of hoest in deze zakdoek, gooi deze daarna onmiddellijk weg en was je handen

Zonder een zakdoek



- Nies of hoest aan de binnenkant van je elleboog



Gebruik je handen niet om te hoesten of te niezen, anders worden je handen biologische wapens



Niezen en hoesten zonder je mond te bedekken is slecht (maar dat wist je al)