

# Handhigiëne

## Was jou hande so gereeld as moontlik, maar veral:

- Nadat jy die toilet gebruik of doeke geruil het.
- Voordat jy kos berei of eet.
- Nadat jy siekes versorg het.
- Nadat jy geraak het aan publieke oppervlakke wat gereeld aangeraak word, soos deurhandvatsels, OTM-sleutelborde en taxisitplekke.

## Hoe om jou hande te was

- Gebruik hierdie stappe om jou hande te was vir minstens 20 sekondes.
- Rol jou moue op, spoel jou hande af in skoon water en smeer seep aan die palm van jou hand.

20  
sekondes



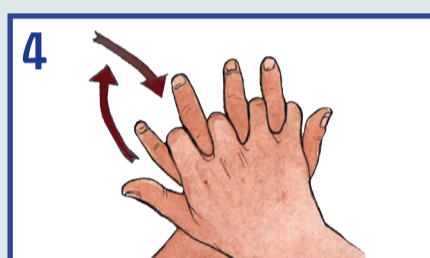
1  
Vryf palms saam.



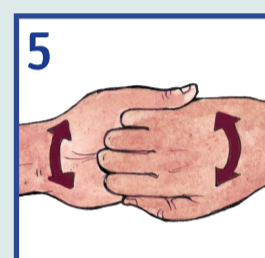
2  
Vryf punte van naels teen palm. Ruil hande.



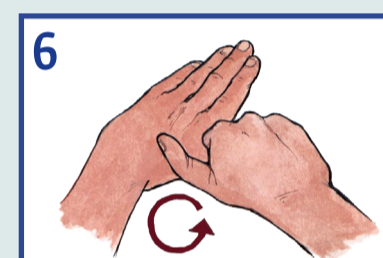
3  
Vryf vingers tussen mekaar.



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 hande af met skoon water en maak droog op papierhanddoek of laat dit self droog word.
- As jy handontsmetmiddel het, gebruik dit as jou hande nie vuil is nie en net as jy geen seep of water het nie.

## As jy nie lopende water in jou huis het nie, maak 'n handewashouer

1

Maak 'n gatjie in die doppie van 'n leë plastiekbottel.

2

Vul die bottel met water.

3

Draai die doppie op.

4

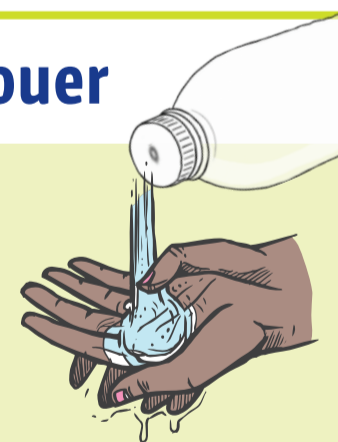
Maak hande nat met 'n bietjie water.

5

Was jou hande deur die stappe hierbo te volg.

6

Spoel jou hande en die bottel af.



## Moenie aan jou gesig raak met ongewaste hande nie.



Wes-Kaapse COVID-19-blitslyn 080 928 4102 (tolvry)

BLY VEILIG

GAAN  
VOORT



Wes-Kaapse  
Regering