

# Vier maniere om veilig en gesond te bly



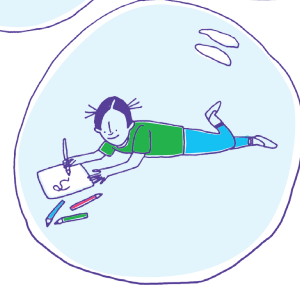
## Bedek altyd

'n hoë of nies met jou mou of elmboog.



## Was jou hande

baie keer per dag. Gebruik seep en water en was dit stadig en deeglik.



## Maak asof jy in 'n borrel is

en net-net aan die kante kan raak. Probeer om niemand in jou borrel toe te laat nie. (Moenie bekommerd wees as dit soms gebeur nie!).



## Moenie

jou gesig (mond, neus of oë) met jou hande aanraak nie.

WANNEER ONS HIERDIE VIER DINGE DOEN, HELP ONS ALMAL OM GESOND EN VEILIG TE BLY!

smärtstart