

Basisregels om verspreiding coronavirus te voorkomen

De informatie op deze pagina is aangepast na [de persconferentie van het kabinet van 14 januari 2022 van 19.00 uur](#).

Blijf de basisregels volgen om de verspreiding van het virus te beperken. Hoe beter we dit met elkaar doen, hoe minder beperkende maatregelen er nodig zijn. Blijf de basisregels ook volgen als u al gevaccineerd bent. Mensen kunnen elkaar dan nog steeds besmetten.

Wassen



Was vaak je handen. Hoest en nies in je elleboog.

Afstand



Houd 1,5 meter afstand. Schud geen handen.

Testen



Klachten? Blijf thuis en doe direct een test, ook als je gevaccineerd bent.

Lucht



Zorg voor voldoende frisse lucht.

Basisregels tegen corona: handen wassen, afstand houden, testen, frisse lucht

Basisregels voor iedereen

- Was vaak en goed uw handen.
- Houd 1,5 meter afstand.
- Blijf thuis bij klachten en laat u direct testen bij de GGD of doe een zelftest. Ook als u al gevaccineerd bent.
- 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.
- Gebruik papieren zakdoekjes om uw neus te snuiten en gooi deze daarna weg. Was daarna uw handen.

Houd 1,5 meter afstand, ook bij bezoek aan huis en op het werk

Als mensen dicht bij elkaar zijn, kunnen zij het coronavirus heel snel aan anderen doorgeven. Ook als u gevaccineerd bent. Daarom geldt:

- Iedereen van 18 jaar en ouder houdt verplicht 1,5 meter afstand tot elkaar. Behalve als zij op 1 adres wonen. Schud geen handen, geef liever een hoofdknik, boks of elleboog.
- Houd ook 1,5 meter afstand op locaties waar een coronatoegangsbewijs geldt.
- [Werk thuis](#). Kan dat niet: houd op werk altijd 1,5 meter afstand.
- Draag een [mondkapje op plekken waar dat verplicht is](#). Bijvoorbeeld in de supermarkt of in het openbaar vervoer.
- Ga niet naar drukke plekken. Is het toch druk? Ga dan weg.

Klachten? Blijf thuis en doe direct een test

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

- Blijf thuis en doe een [zelftest](#) of [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 testuitslag van de GGD: blijf thuis en vermijd contact met anderen, ook als zij gevaccineerd zijn.
- Bij een positieve [zelftestuitslag](#): laat u zo snel mogelijk testen bij de GGD.
- Heeft uw huisgenoot corona? Wie een boosterprik heeft van minimaal 1 week oud of wanneer u korter dan 8 weken geleden corona hebt gehad, hoeft niet meer in quarantaine. Mits u geen klachten heeft.
- Twijfelt u? Doe de quarantainecheck voor uw persoonlijke advies op [quarantainecheck.rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/quarantainecheck).