



# Hoe gebruik ik een mondkapje?

Iedereen vanaf 13 jaar wordt geadviseerd een mondkapje te dragen in publieke binnenruimtes.



## Zo gebruik je een mondkapje:

Gebruik alleen niet-medische mondkapjes.

Raak het mondkapje alleen met schone handen aan.

Pak het mondkapje alleen vast bij de elastieken.

Zorg dat je neus, mond en kin bedekt zijn.

Houd het mondkapje zo veel mogelijk op.

Raak het mondkapje zo min mogelijk aan.



Was mondkapjes van stof op 60 graden, liefst na elk gebruik.



Wegwerpmondkapje? Gooi deze weg bij het restafval.

Meer informatie over mondkapjes vind je op: [rijksoverheid.nl/mondkapjes](https://rijksoverheid.nl/mondkapjes)

## Houd je altijd aan de basisregels:

Heb je klachten?

 Blijf thuis.

 Laat je testen.

Ben je ook benauwd en/of heb je koorts? Dan moeten alle huisgenoten thuisblijven.



Werk thuis, tenzij het niet anders kan.



Houd 1,5 meter afstand.



Vermijd drukke plekken.



Was vaak je handen.



Hoest en nies in je elleboog.



Draag een mondkapje in publieke binnenruimtes.

**alleen samen krijgen we  
corona onder controle**

Meer informatie:  
[rijksoverheid.nl/coronavirus](https://rijksoverheid.nl/coronavirus)  
of bel 0800-1351