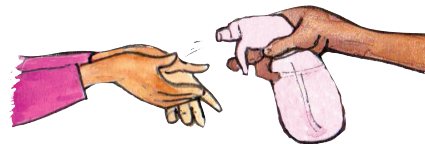


Was jou hande om te keer dat COVID-19 versprei

- Gebruik handreinigingsmiddel met 'n 70%-alkoholbasis of seep en water.
- As jou hande ooglopend vuil is, gebruik seep en water.



- As jy seep en water gebruik, spoel hande met skoon water af en smeer seep aan palm.



- As jy handreinigingsmiddel gebruik, smeer 'n palm vol aan 'n bak hand.

- Maak jou hande vir minstens 20 sekondes skoon volgens stap 1 tot 6 hieronder:



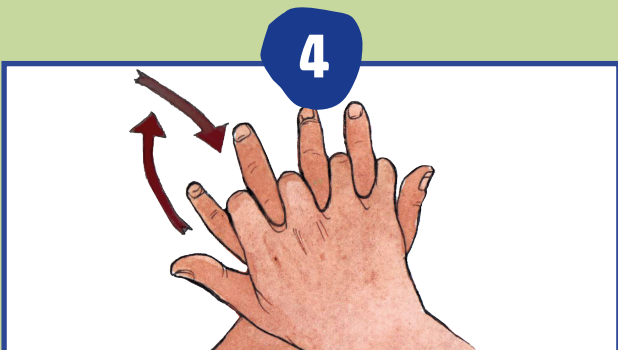
Vryf palms teen mekaar.



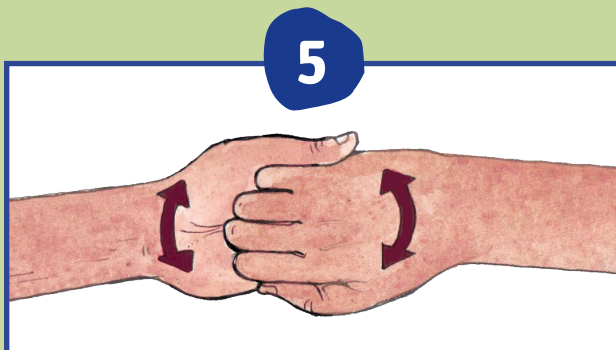
Vryf punte van naels teen palm. Ruil hande.



Vryf vingers tussen mekaar.



Plaas een hand oor die agterkant van die ander, vryf tussen vingers. Ruil hande.

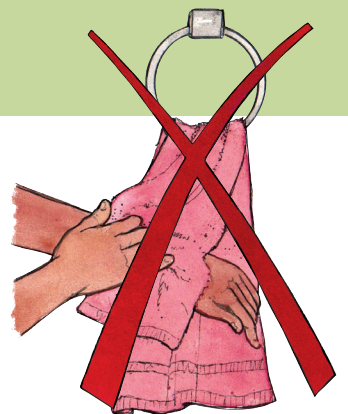


Klem vingers saam en vryf teen mekaar.



Vryf elke duim met die ander palm. Ruil hande.

- As jy seep en water gebruik, spoel jou hande met skoon water af en droog dit met 'n papierhanddoek af of laat dit self droog word. Vermy gedeelde handdoeke.



Wes-Kaapse
Regering

BLY VEILIG. RED LEWENS.