



Die virus is bedrieglik - baie mense wat dit het voel nie siek nie, maar hulle versprei dit nogsteeds na ander mense, wat baie siek kan raak. So 'n held dra 'n masker om almal te beskerm.



Ons kan 'n masker uit drie lae materiaal maak, met 'n bandjie of 'n rekkie om dit vas te hou.



## Hoe om 'n Helde Masker te dra en so die verspeiding van die koronavirus te stop.



Eerste - onthou om altyd die 5 Higiëne Helde reëls te volg.



1. Was jou hande vir 20 sekondes met seep om die virus te vernietig wat op hulle kan wees.



2. Hou jou hande weg van jou gesig, sodat as die virus daarop is, dit nie in jou mond, neus en oë kan inkom nie.



3. Maak toe jou hoë, sodat as jy dalk die virus het jy dit nie oral versprei nie.



4. Sta 1,5m van ander mense af, sodat die virus nie by jou of hulle kan uitkom nie.



5. Bly by die huis as jy kan, want dit verminder jou risiko om die virus te kry of dit te versprei.

**maak jou neus en jou mond toe**  
(omdat die virus in en uit mense se monde en neuse kom)



**hou jou hande weg van jou gesig en masker**

(omdat die virus aan die buitekant van jou masker of op jou hande kan wees)

haal jou helde masker af deur die bandjies of rekkies te gebruik en was dan jou hande



was eers jou hande en sit jou helde masker aan deur die bandjies of rekkies te gebruik

Ons gebruik slegs ons eie skoon masker, deur 'n masker te deel kan ons die virus en kieme versprei.



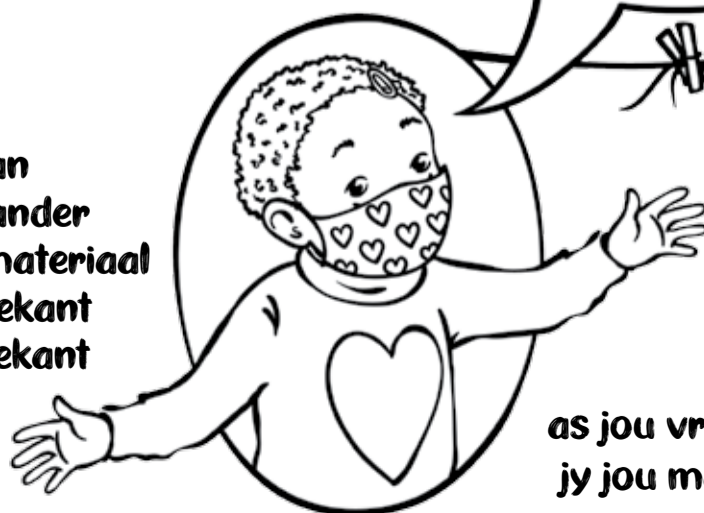
Ons kan 'n merkie aan die binnekant van ons masker maak, sodat ons altyd weet watter een ons s'n is. En watter kant ons dit moet dra.



Ons kan ook 'n ander patroon materiaal aan die binnekant as aan die buitekant gebruik.



Was jou masker met seep en laat dit in die son droogword. Seep en die warm son maak die virus dood. Dis die beste om twee maskers te he, sodat ons altyd 'n skoon een het om te dra.



wenk - as jou vriende jou nie kan hoor terwyl jy jou masker aan het nie, skree net!

