



Hoe chirurgische mondmaskers gebruiken?

In welke situaties draag ik mijn mondmasker?

- ✓ Deze chirurgische mondmaskers beschermen in de eerste plaats je omgeving, zeker indien je zelf besmet bent. Draag het masker alleen wanneer het verplicht is (bv. openbaar vervoer) of nodig. Bijvoorbeeld wanneer de fysieke afstand niet gegarandeerd kan worden, bij contact met kwetsbare personen of bij thuisisolatie als er andere personen in dezelfde ruimte aanwezig zijn.
- ✗ Gebruik een chirurgisch mondmasker NIET als zelfbescherming om dicht bij een besmet persoon te komen of die te verzorgen.
- ✗ Chirurgische mondmaskers zijn GEEN vervanging voor een goede handhygiëne noch voor het houden van voldoende afstand (minstens 1,5 meter) van andere mensen.
- ✗ Een masker is niet nodig als je in open lucht bent zonder mensen in je nabijheid.

Respecteer de basisregels!

- ✓ Blijf thuis, zeker als je ziek bent.
- ✓ Was je handen vaak met water en zeep en raak je gezicht zo weinig mogelijk aan.
- ✓ Om te snuiten, hoesten of niezen, gebruik elke keer een nieuw papieren zakdoekje en gooi het na gebruik weg in een gesloten vuilnisbak.
- ✓ Geen zakdoek? Hoest of nies in de binnenkant van je elleboog.
- ✓ Hou minstens 1,5 m afstand van anderen.

Hoe mijn mondmasker dragen en afzetten?

- **Was je handen zorgvuldig met water en zeep** alvorens het masker aan te raken. Als er geen water en zeep beschikbaar is, ontsmet je handen.
- Ga na of het masker in een goede staat verkeert. Zijn er zichtbaar vlekken of gaatjes in het masker? Gooi het dan onmiddellijk weg in een afgesloten vuilbak.
- Hou het masker met het metalen boogje of stijve rand bovenaan. Plaats de binnenkant van het masker (witte zijde) tegen je neus, mond en kin en knijp ter hoogte van de neus zodat het masker aanpast.
- Rek het masker uit zodat het je neus en kin bedekt en mooi aansluit (geen openingen tussen masker en gezicht).
- Van zodra je het mondmasker hebt opgezet, vermijd je om je masker aan te raken.
- Als je mondmasker afglijdt of niet goed bevestigd is, raak het dan enkel aan de zijkanten aan om het terug te bevestigen. Was of ontsmet nadien weer je handen.
- Verwijder het mondmasker via de elastiekjes of koordjes zonder de voorkant aan te raken. Gooi gebruikte maskers in een afgesloten vuilbak.
- **Was nadien zorgvuldig je handen.**
- Draag eenzelfde masker **maximaal 8 uur**. Vervang het sneller als het vochtig of vuil is.
- Als je in tussentijd het masker wilt afzetten, bv om te drinken
 - ✓ Laat het masker dan aan één oor hangen of bewaar het op een propere plaats met de buitenkant van het masker naar boven gericht of in een geïndividualiseerde papieren omslag.
 - ✗ Steek het zeker niet in een jaszak of handtas.
- Vermijd om je masker te vaak op en af te zetten. Voor niet-zorgpersoneel geldt: “Draag je mondmasker nooit onder je neus of onder je kin (! risico op besmetting!)”.