

## Cliënteninformatie Coronavirus (COVID-19)

**Deze folder informeert je over het Coronavirus en de geldende maatregelen om de verloskundige zorg veilig te kunnen blijven verlenen. Zolang er nog geen groepsimmunitet is, zal er een risico blijven op het ontstaan van een nieuwe grote piek. Voor de veiligheid van cliënten en zorgverleners zullen we ook de komende periode volgens een aantal maatregelen blijven werken. Wij als verloskundigen kunnen ons voorstellen dat onze cliënten met zorgen en vragen rondlopen, die we hopen te beantwoorden in deze folder. Kijk bij verder vragen over het Coronavirus op de website van het [RIVM](#), [Thuisarts](#) of bel 0800-1351.**

### **Moet ik me als zwangere extra zorgen maken?**

De infectie met het nieuwe Coronavirus heeft bij zwangere vrouwen hetzelfde verloop en als bij vrouwen die niet zwanger zijn; dit kunnen milde griepklachten zijn of een heviger verloop met bijvoorbeeld een longontsteking. Voor zover bekend is er geen verhoogde kans op een miskraam, zwangerschapscomplicatie of aangeboren afwijkingen door infectie met dit virus. Hoge koorts in de zwangerschap (met welke oorzaak dan ook) kan echter het risico op vroeggeboorte vergroten. Het is daarom altijd belangrijk om bij koorts je verloskundige te raadplegen en een spiegel Paracetamol op te bouwen (4 keer per dag 2 tabletten van 500mg) om de koorts te drukken. Zwangeren die een hevige infectie hebben, lijken wel een grotere kans te hebben op het krijgen van keizersnede, in sommige gevallen voor de 37 weken. Dit kan noodzakelijk zijn wanneer het ziekteverloop van het een besmette zwangere gecompliceerder wordt en zij beter behandeld of beademd kan worden wanneer de baby geboren is.

### **Wanneer bestaat er een verdenking op besmetting?**

Blijf thuis en laat je laagdrempelig testen wanneer je last hebt van gezondheidsklachten die kunnen passen bij Corona (koorts, hoesten, niezen, loopneus/verstopte neus, keelpijn, smaak en/of reukverlies, en minder vaak: onverklaarbare diarree). Neem bij verergerende klachten altijd telefonisch contact op met de huisarts!

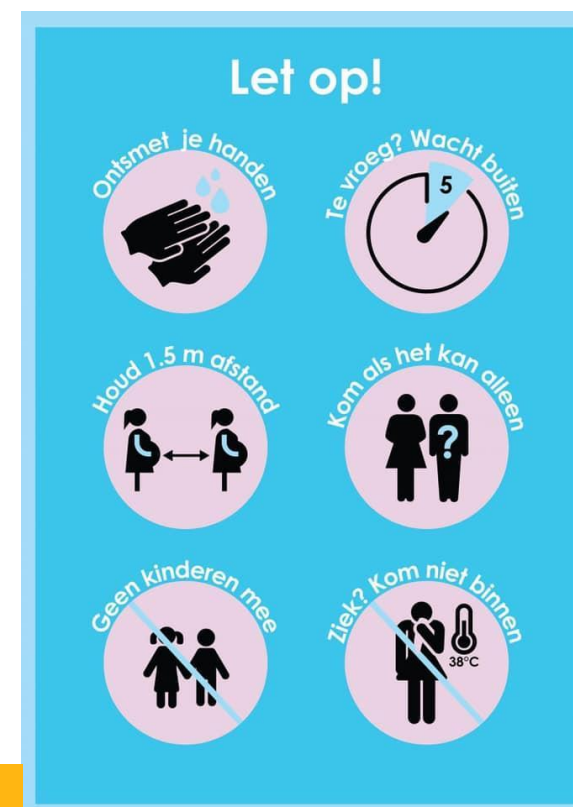
### **Hoe voorkom ik besmetting?**

Het Coronavirus wordt overgedragen van mens op mens via zeer kleine druppeltjes in de lucht die daar terecht komen door hoesten of niezen van personen die ziek zijn. Ook lichamelijk contact met een besmet persoon, kan het virus overdragen. Hoe zeker iemand is, dus hoe heviger de klachten, hoe besmettelijker. Gemiddeld duurt het 2-7 dagen tussen besmetting en de eerste ziekteverschijnselen met een maximum van 14 dagen.

## Cliënteninformatie Coronavirus (COVID-19)

### **Hygiënemaatregelen ter voorkoming van besmetting:**

- Was je handen zorgvuldig, langdurig **en** regelmatig met water en zeep
- Hoest en nies in de elleboogplooï
- Gebruik papieren zakdoekjes en gooi deze na eenmalig gebruik weg in een afgesloten prullenbak.
- Blijf op afstand van andere mensen (minimaal 1,5 meter)
- Schudt geen handen en maak geen onnodig fysiek contact
- Vermijd drukke plekken
- Blijf in thuisisolatie als je zelf (milde) gezondheidsklachten ervaart en laat je testen op het Coronavirus.
- Het hele gezin blijft thuis in isolatie als één van de gezinsleden klachten én koorts heeft of positief is getest op het Coronavirus.
- Wijs anderen op deze maatregelen en help ouderen en kinderen.
- Een (niet medisch) mondneusmasker wordt dringend geadviseerd in publiek toegankelijke binnenruimtes. Ook met het dragen van het mondneusmasker wordt met klem geadviseerd om OOK de bovenstaande maatregelen in acht te nemen. Het is van groot belang voor het goed gebruik van het mondkapje om:
  - Het mondkapje alleen aan te raken met schone handen
  - Het mondkapje alleen bij de elastieken vast te pakken en het verder zo min mogelijk aan te raken
  - Houdt het mondkapje zoveel mogelijk op en zorg dat je neus, mond en kind bedekt zijn



Bronnen: RIVM, NHG, KNOV, LUMC, deverloskundige.nl, Thuisarts.nl, Pharos

20201003RvdH/NS

**Disclaimer:** Gezien het hier om een, voor de mens, nieuw virus gaat, is er helaas nog niet veel over bekend. Er wordt continu onderzoek gedaan naar meer informatie. Zodra er belangrijke updates zijn, zal dit worden gedeeld

## Cliënteninformatie Coronavirus (COVID-19)

### **Wat te doen in geval van (verdenking op) besmetting?**

Als er sprake is van een (mogelijke) besmetting bij jezelf of iemand uit je huishouden, vragen we je om thuis te blijven en contact op te nemen. Als er sprake is van (milde) gezondheidsklachten die kunnen passen bij een Corona besmetting, kun je bij de GGD een afspraak voor een test via [www.coronatest.nl](http://www.coronatest.nl) of telefonisch via 0800-1202. De test via de GGD is gratis. Verergeren je klachten, neem dan **telefonisch** contact op met de huisarts. Volg bij een positieve tets instructies van de GGD op; dit kan betekenen dat je in thuis isolatie wordt geplaatst en dat er mogelijk bron- en contactonderzoek zal plaatsvinden om andere personen die je mogelijk hebt kunnen besmetten in kaart te brengen en tijdig in quarantaine te kunnen plaatsen.

Uiteraard zul je je in meer of mindere mate ziek voelen als je besmet bent en afhankelijk van de hevigheid van het ziektebeloop zul je dit in de meeste gevallen thuis kunnen uitzieken. Gezonde voeding en voldoende drinken kan je helpen je immuunsysteem te ondersteunen bij het klaren van de ziekte. Daarnaast mag je als zwangere Paracetamol gebruiken; bouw bij koorts **altijd** een spiegel op in je bloed (4 keer per dag 2 tabletten van 500mg). Overleg overige medicijnen altijd met ons of met de huisarts. Is er sprake van een ernstig ziekteverloop met bijvoorbeeld een longontsteking, dan kan het zijn dat je in isolatie worden opgenomen in het ziekenhuis, alwaar je ondersteunende behandelingen krijgt. Er is nog geen medicijn dat het Coronavirus geneest, dus de behandeling zal erop gericht zijn klachten te verlichten en symptomen te bestrijden.

### **Wat als ik verloskundige zorg nodig heb?**

**Algemeen:** Voor ieder fysieke controle dient er aangegeven te worden of er wel of geen klachten zijn. Wanneer je een controle-afpraak hebt op de praktijk, thuis of in het ziekenhuis, vragen we je van tevoren goed na te gaan of je last hebt van eerder genoemde gezondheidsklachten. Voel je je goed en heb je geen koorts, dan vragen we je eerder genoemde hygiënemaatregelen goed in acht te nemen. Heb je eventuele eerder genoemde gezondheidsklachten geef dit dan tijdig aan zodat we kunnen bespreken wat het best passende moment is voor de controle.

**Spreekuur:** Was je handen vóór je afspraak en kom waar mogelijk nog zo veel mogelijk alleen. Je partner mag eventueel weer mee naar de afspraak mits ook hij/zij geen klachten heeft, maar we vragen hier uitdrukkelijk nog terughoudendheid in. Ook is je partner weer welkom bij de echo's. Andere belangstellenden en kinderen mogen voor nu nog niet meekomen tijdens de controles of bij de (pret)echo. Daarnaast schudden we geen handen en verzoeken we je ook in de wachtkamer 1,5 meter afstand te houden tot anderen. Wij vragen jullie een niet-medisch mondneusmasker te dragen op de praktijk of in het ziekenhuis. Dit geldt voor zowel de zwangere als de partner wanneer hij/zij eventueel toch mee komt. De verloskundige kan een medisch neusmondmasker dragen gedurende de controle wanneer deze op minder dan 1,5 wordt uitgevoerd of gedurende de gehele controle. Het reguliere basiszorg pad zal zoveel mogelijk normaal worden uitgevoerd, maar het kan zijn dat een deel van de consulten nog telefonisch zullen worden gedaan. Het gesprek tijdens de controle vindt plaats op 1,5 meter afstand en alleen bij het lichamelijke onderzoek zal deze afstand overbrugt worden voor een zo kort mogelijke tijd. De praktijk hanteert een streng schoonmaakprotocol tussen iedere afspraak.

**Spoedconsulten en bevallingen:** Deze zorg blijft gewaarborgd door je eigen verloskundige. Als je geen gezondheidsklachten en dus geen verdenking op besmetting hebt, verandert er niets ten opzichte van normaal. Mocht er een (verdenking op) besmetting zijn, dan zal je verloskundige daartoe de nodige beschermende- en isolerende maatregelen nemen, zowel thuis, als in het ziekenhuis. Afhankelijk van de ernst van je ziektebeeld, kan het zijn dat de bevalling overgedragen moet worden aan de gynaecoloog om de conditie van jou en je baby goed in de gaten te houden. In samenwerking met de regionale ziekenhuizen is er een protocol ontwikkeld met

## Cliënteninformatie Coronavirus (COVID-19)

voorzorgsmaatregelen voor besmette personen die in het ziekenhuis moeten of willen bevallen en hun directe zorgverleners. We verzoeken je dan ook desgevraagd deze instructies op te volgen om zo het risico op besmetting van andere cliënten/patiënten, baby's en betrokken zorgverleners te verkleinen. Tijdens de baring zal de verloskundige een medisch mondneusmasker dragen. Wanneer je in het ziekenhuis bevalt zal de barende en partner alleen een mondneusmasker te dragen in openbare ruimtes dus vanaf de ingang tot de verloskamer. De barende en partner hoeven dus op de verloskamer geen mondneusmasker te dragen tijdens de baring. In het ziekenhuis bevallen is gedurende de hele periode veilig geweest en is ook nu nog steeds veilig, mits een ieder zich aan alle maatregelen houdt en mensen met klachten in isolatie behandeld kunnen worden.

***Kraamvisites:*** Het kan zijn dat je verloskundige sommige visites (nog) telefonisch zal doen en verder de reguliere huisbezoeken uit te voeren. Sowieso wordt de hielprik verricht indien dit gewenst is, waardoor de verloskundige in ieder geval één keer een huisbezoek zal brengen in de kraamweek. In geval van complicaties zal zij echter altijd langs komen. De verloskundige draagt in ieder geval een mondneusmasker tijdens de visite wanneer er zorg gegeven wordt op <1,5m. Mocht er sprake zijn van een besmetting in het kraamgezin, dan zullen de visites wel telefonisch gedaan worden en wordt er alleen op indicatie en om de hielprik te verrichten een huisbezoek gebracht met extra beschermende- en isolerende maatregelen. De kraamverzorgende zal de adviezen en protocollen van de eigen kraamzorgorganisatie hanteren. De inzet van kraamzorg zal per individuele situatie bekeken worden t.a.v. benodigde zorg en aantal uren. Dit kan dus afwijken van de normale situatie. Voorwaarde is ook dat de kraamverzorgende zich voldoende beschermd kan kleden om bij een besmette kraamvrouw kraamzorg te kunnen geven. Hierbij worden de adviezen van de GGD gevolgd.

**Heb je gezondheidsklachten, een positieve Coronatest of ben je in een code oranje land geweest afgelopen 14 dagen; kom dan niet naar je afspraak! Meldt een (verdenking op) besmetting altijd bij ons; dit mag telefonisch of per mail. Per individueel geval zullen we het zorgpad van de zwangerschap of het kraambed aanpassen. Tijdens de bevalling en (spoed)consulten zullen er extra beschermende- en isolerende maatregelen genomen worden door je verloskundig zorgverlener(s).**

### **Is het Coronavirus overdraagbaar op de ongeboren baby tijdens de zwangerschap?**

Uit kleinschalige studie(s) lijkt er geen risico te zijn op besmetting van de ongeboren baby in de buik, wanneer de moeder besmet is. Het vruchtwater, borstvoeding, de keel van de baby en het bloed in de navelstreng werden na de bevalling getest en het virus werd er niet gevonden. De belangrijkste voorlopige conclusie is dat het erop lijkt dat het virus niet in de buik al overdraagbaar is en daar dus geen risico vormt voor de baby, maar hier wordt nog volop onderzoek naar gedaan.

### **Wat is het risico van het virus voor pasgeboren baby's?**

Dat het Coronavirus waarschijnlijk niet overdraagbaar lijkt te zijn in de buik, wil niet zeggen dat pasgeboren baby's niet ziek kunnen worden. De ziekte is dan namelijk overdraagbaar via de reguliere besmettingsweg (lichamelijk contact en minuscule druppels van hoestende/niezende zieken). Eerder beschreven hygiënemaatregelen zijn hier wederom belangrijk. Tot nu toe lijkt het erop dat alle baby's en kinderen die besmet raken tijdens of na de bevalling, een mild verloop van de ziekte laten zien.

## Cliënteninformatie Coronavirus (COVID-19)

### Kan ik borstvoeding geven als ik besmet ben?

Voor zover nu bekend, kunnen besmette kraamvrouwen gewoon borstvoeding geven, mits zij goede hygiënemaatregelen in acht nemen. Het kan daarbij raadzaam zijn om tijdens het voeden de mond en neus af te dekken met een mondmasker. Borstvoeding heeft van nature een grote positieve invloed op het immuunsysteem van pasgeboren baby's. Het kindje krijgt antistoffen mee, waardoor het weerbaarder is tegen virussen. Ook de antistoffen tegen het Coronavirus, die aangemaakt worden in het lichaam van een met COVID-19 besmette moeder, worden via de borstvoeding doorgegeven aan de baby.

### Kan mijn partner nog wel bij de bevalling aanwezig zijn?

Dit hangt van de situatie en de locatie van je bevalling af.

- *Je partner heeft geen (verdenking op) besmetting; geen positieve test, geen gezondheidsklachten en/of koorts:*

Ja, je partner mag bij de bevalling aanwezig zijn, zowel thuis als in het ziekenhuis.

- *Je partner heeft enkel milde gezondheidsklachten zonder koorts:*

Bij een thuisbevalling mag je partner bij de bevalling aanwezig zijn. De zorgverleners nemen extra beschermende- en isolerende maatregelen.

Bij een ziekenhuisbevalling (of overdracht naar het ziekenhuis), mag je partner helaas niet mee naar het ziekenhuis. Een ander persoon die klachtenvrij is, mag de plek van je partner aan jouw zijde innemen om je te ondersteunen.

- *Je partner heeft een sterke verdenking op- of heeft met zekerheid een besmetting met het Coronavirus; koorts en/of hevige gezondheidsklachten al dan niet aangetoond met een positieve test:*

Nee, je partner mag helaas niet bij de bevalling aanwezig zijn. Bij een thuisbevalling moet hij in een andere, afgesloten ruimte blijven dan de kamer waar de bevalling plaatsvindt en waar de zorgverleners moeten werken. Bij een bevalling in het ziekenhuis dient je partner thuis in isolatie te blijven. De zorgverleners nemen extra beschermende- en isolerende maatregelen. Een ander persoon die klachtenvrij is, mag zijn plek aan jouw zijde innemen om je te ondersteunen tijdens de bevalling, mits jijzelf ook klachtenvrij bent.

- *Je partner is klachtenvrij, maar jij bent zelf besmet met het Coronavirus; Je partner mag aanwezig zijn bij de bevalling. De bevalling wordt overgedragen aan de gynaecoloog en de zorgverleners nemen extra beschermende- en isolerende maatregelen.*

### Mag er, naast mijn partner, nog iemand bij mijn bevalling aanwezig zijn (Doula, fotograaf, moeder, vriendin, zus, etc)?

Hierin vragen we nog terughoudendheid, maar we kunnen ons situaties voorstellen waarbij het belangrijk is dat er extra ondersteuning voor je is tijdens de bevalling. Het is echter afhankelijk van de locatie van je bevalling en uiteraard mag die extra persoon geen gezondheidsklachten hebben. Bespreek deze wens vooraf met je zorgverlener. In de meeste gevallen is het prima om een extra iemand bij een thuisbevalling aanwezig te laten zijn. In het ziekenhuis kunnen mogelijk andere regels gelden.

## Cliënteninformatie Coronavirus (COVID-19)

### **Mag ik kraambezoek ontvangen?**

Om besmetting van een gezond kraamgezin, de kraamverzorgster of de verloskundige te voorkomen raden we ten eerste af veel wisselend kraambezoek te ontvangen gedurende de kraamweek. Één vast persoon mag gedurende de kraamweek wel op visite komen (bij voorkeur als de kraamzorg en/of verloskundige niet in huis is), mits klachtenvrij en met inachtneming van de hygiënemaatregelen. Mochten de zorgverleners na het afsluiten van de kraamweek weer uit beeld zijn, dan kun je er zelf voor kiezen om bezoek te ontvangen mits zijn geen klachten hebben en zij zich aan de hygiënemaatregelen houden (handen wassen, geen fysiek contact, blijf op afstand). Gezinnen die besmet zijn met het Coronavirus wordt ontraden om bezoek te ontvangen, gezien de geldende quarantainemaatregelen in geval van besmetting.

### **Mag ik bezoek ontvangen als ik of mijn baby opgenomen lig(t) in het ziekenhuis?**

LUMC: Mocht de verwachting zijn dat je binnen 36 uur weer met ontslag gaat, dan mag in het ziekenhuis uitsluitend je partner op bezoek komen. Mocht je langer dan 36 uur opgenomen moeten blijven, dan mag er één vast persoon extra op bezoek komen tussen 7.00-20.00 uur. Dit mag ook één ander kind zijn. Deze persoon mag maximaal 1 uur blijven en moet hiervoor een afspraak maken.

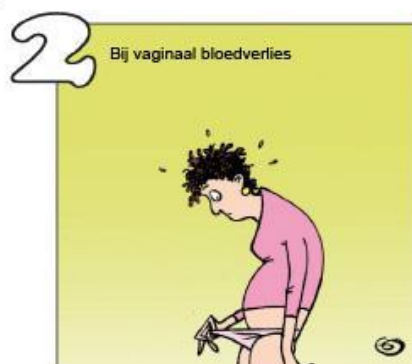
Alrijne: Je partner en eventuele broertjes/zusjes mogen op bezoek komen in het ziekenhuis.

Let wel: dit kan voor beide ziekenhuis worden aangepast zodra het aantal besmettingen stijgen en maatregelen moeten worden aangescherpt.

Mocht je kindje opgenomen liggen op de kinderafdeling of NICU, dan mogen alleen jullie als ouders jullie kindje bezoeken, mits jullie geen gezondheidsklachten hebben die kunnen passen bij het Coronavirus.

# Clënteninformatie Coronavirus (COVID-19)

Neem direct contact op met je verloskundige bij de volgende signalen:



Ook in deze Corona tijden vinden we het belangrijk dat zwangeren en kraamvrouwen ons bellen bij klachten. Denk bijvoorbeeld aan verminderde kindsbewegingen, hoofdpijnklaften, misselijkheid of bloedverlies. De verloskundigen en ziekenhuizen zijn gewoon bereikbaar. We hebben voldoende capaciteit om goede én veilige zorg te leveren. Dus maak gebruik van onze zorg en stel je vragen over de zwangerschap niet uit! Ook niet als je mogelijk besmet bent met het Coronavirus.

It is of great importance that women (pregnant and after delivery) seek medical advice also in case of non-corona complaints (e.g. reduced fetal movements, headache, nausea or vaginal blood loss). Midwifery practices and hospitals are accessible as usual. So, please do not hesitate in case of complaints even if you are infected with the

## Cliënteninformatie Coronavirus (COVID-19)

### Zwanger, of bevallen, en het Corona-virus

Door het Corona-virus is alles anders. Het is een moeilijke tijd voor iedereen. Ook voor vrouwen die zwanger zijn en hun partner. En voor ouders met een jonge baby.



Zwangere vrouwen kunnen ook het Corona-virus krijgen.

Als je klachten krijgt bel dan de verloskundige of het ziekenhuis. Klachten zijn:

- hoesten
- niezen
- snot in je neus
- keelpijn
- koorts met 38,0 graden of hoger.

Als je klachten hebt bel dan eerst de praktijk of het ziekenhuis.

En vraag wat je moet doen.

#### Wat gaat er anders, nu het Corona-virus er is?

##### 1. De bevalling

- De verloskundige bespreekt met jou waar je gaat bevallen. Thuis of in het ziekenhuis.
- Je mag 1 of 2 personen kiezen die bij de bevalling zijn. Bijvoorbeeld je man en je zus, of een vriendin. Vraag dit nog even aan de verloskundige of aan het ziekenhuis. Deze regel is niet in elke praktijk of ziekenhuis hetzelfde.
- Zorg voor oppas voor de kinderen.



Bronnen: RIVM, NHG, KNOV, LUMC, deverloskundige.nl, Thuisarts.nl, Pharos

**Disclaimer:** Gezien het hier om een, voor de mens, nieuw virus gaat, is er helaas nog niet veel over bekend. Er wordt continu onderzoek gedaan naar meer informatie. Zodra er belangrijke updates zijn, zal dit worden gedeeld

### HOE OM TE GAAN MET EEN MONDMASKER

Voor reizigers in het openbaar vervoer is het per 1 juni verplicht mondkapjes (niet-medische) te dragen.

#### MODELLEN



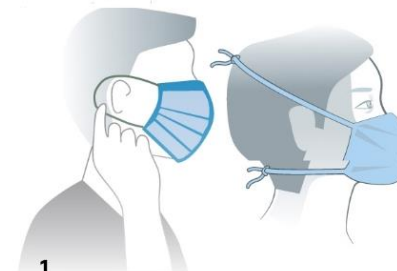
CHIRURGISCH MONDMASKER

Filtert uitgedemde lucht en beschermt omgeving tegen druppels.



ZELFGEMAAKT MONDMASKER

Vangt druppels op van binnen naar buiten.



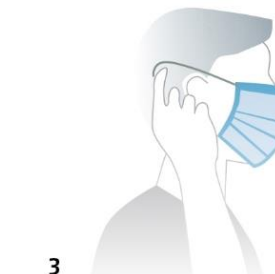
1

Elastiekjes om de oren spannen of touwtjes aantrekken en vastknopen op het achterhoofd.



2

Tijdens het dragen het masker niet met de handen aanraken.



3

Masker m.b.v. elastiekjes van gezicht nemen en daarbij de voorkant niet aanraken.



4

Wegwerpmasker na gebruik weggooien. Stoffen mondkapjes zijn weer veilig als ze een halfuur op 60 graden zijn gewassen.



5

Handen na gebruik onmiddellijk tenminste 30 seconden goed wassen.

bron: afp / apa / fgov.be / rivm

ANP

20201003RvdH/NS



## Het Corona-virus

Hier lees je over het Corona-virus.



### Advies voor binnen en buiten

- Houd altijd **1,5 meter** afstand van andere mensen.
- Kinderen tot 13 jaar mogen wel dichtbij elkaar en dichtbij volwassen mensen komen.
- Ga **niet naar plekken met veel mensen**.
- Werk zoveel mogelijk thuis.
- Thuis mag je maximaal 3 mensen op bezoek.
- Ook buiten je huis mag je met maximaal 3 mensen afspreken.



### Openbaar vervoer

- Ga alleen met het openbaar vervoer als het rustig is.
- Vanaf 13 jaar moet je een mondkapje dragen in het openbaar vervoer. Je kunt een boete krijgen van € 95 als je het mondkapje niet draagt.



### Bij klachten: Doe een test en blijf thuis

Doe een Corona-test en blijf thuis bij 1 of meer van deze klachten:

- **koorts** (meer dan 37,5 graden)
- **moeite met ademen**.
- **opeens niet meer ruiken of proeven**
- **hoesten**
- **niesen**
- **snot in je neus**
- **keelpijn**

Bij **koorts** of **moeite met ademen** moet iedereen die bij jou in huis woont, **óók** thuisblijven. Heb je geen klachten, doe dan **niet** de test. Dan is een test niet nodig.

### Testen

De Corona-test is gratis.

Je kunt op 2 manieren een afspraak maken:

1. Op de computer: Ga naar [www.coronatest.nl](http://www.coronatest.nl). Je hebt je DigiD nodig.
2. Met de telefoon: Bel **0800-1202**.

Blijf thuis tot je de uitslag krijgt van de GGD. Je mag ook geen bezoek tot je de uitslag krijgt. De GGD zegt wanneer je weer naar buiten mag.

### Huisarts

Het is belangrijk om met klachten van Corona **niet** naar de huisarts te gaan. Bel dan eerst.

Op de website [www.Thuisarts.nl](http://www.Thuisarts.nl) vind je nog meer informatie over Corona.



## Heb je andere vragen over het Corona-virus:

Bel dan **0800-1351**

Deze begrijpelijke informatie is gebaseerd op de adviezen van Rijksoverheid.nl en Thuisarts.nl en is getest met taalambassadeurs van Stichting ABC. 29 september 2020 - versie 13

**PHAROS**  
COÖPERATIE VAN VERLOSKUNDIGEN  
IN LEIDEN EN OMGEVING

# Cliënteninformatie Coronavirus (COVID-19)

Zo werken wij schoon | **Handhygiëne**



**Handdesinfectie met handalcohol**

 **30 SEC**

**Handreiniging met water en zeep**

 **60 SEC**



1  
Breng handalcohol aan



2  
Wrijf de handpalmen over elkaar



3  
Wrijf de polsen



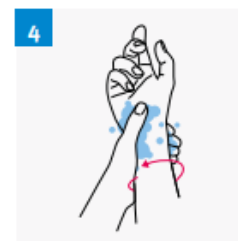
1  
Open de kraan en maak de handen nat



2  
Breng vloeibare zeep aan



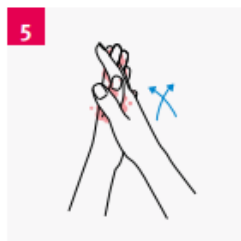
3  
Wrijf de handpalmen over elkaar



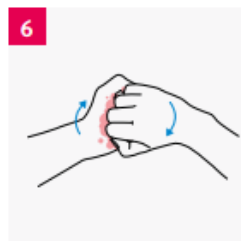
4  
Wrijf de polsen



4  
Wrijf de handrug en zijkant vingers.  
Herhaal aan de andere hand



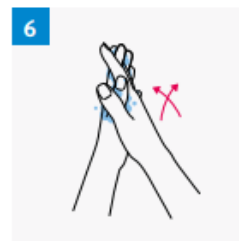
5  
Wrijf de handpalmen en zijkant vingers



6  
Wrijf de buitenkanten van de vingers



5  
Wrijf de handrug en zijkant vingers.  
Herhaal aan de andere hand



6  
Wrijf de handpalmen en zijkant vingers



7  
Wrijf de buitenkanten van de vingers



8  
Wrijf de duimen



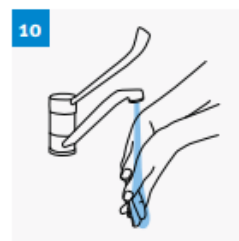
7  
Wrijf de duimen



8  
Wrijf de vingertoppen



9  
Wrijf de vingertoppen



10  
Spoel de handen goed af



11  
Dep de handen droog



12  
Sluit de kraan met elleboog of doekje  
en werp het handdoekje in de afvalbak