

Heeft het zin om een mondkapje te dragen om je te beschermen tegen COVID-19?

Als iedereen zich aan de richtlijnen houdt, is het niet nodig om een mondkapje te dragen. In Nederland adviseren we alleen mondkapjes voor medisch personeel. Mensen die werken met (mogelijk) besmette mensen gebruiken professionele mondkapjes. Deze mondkapjes helpen alleen als je ze op de juiste manier gebruikt; ze moeten heel goed sluiten over neus en mond en je moet ze regelmatig wisselen. Simpele (papieren) mondkapjes die veel mensen gebruiken, beschermen de drager niet tegen het virus. Verkeerd gebruik van de mondkapjes geeft schijnzekerheid.

Heeft het zin om een mondkapje te dragen als je zelf COVID-19 hebt?

Mensen met COVID-19 of met klachten die daarbij horen, blijven thuis. Een mondkapje dragen voegt niets toe. Sowieso moeten mensen al 1,5 meter afstand van elkaar houden. Zeker als je nog geen symptomen hebt, is het belangrijker dat je je handen wast en niet aan het gezicht komt. Zo zorg je voor goede hygiënemaatregelen:

- Was je handen
- 20 seconden lang met water en zeep, daarna handen goed drogen
- Voordat je naar buiten gaat, als je weer thuis komt, als je je neus hebt gesnoten, natuurlijk voor het eten en nadat je naar de wc bent geweest
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten en gooi deze daarna weg
- Was daarna je handen
- Schud geen handen
- Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van anderen

In Nederland adviseren we alleen mondkapjes voor medisch personeel. Mensen die werken met (mogelijk) besmette mensen gebruiken professionele mondkapjes. Deze mondkapjes helpen alleen als je ze op de juiste manier gebruikt; ze moeten heel goed sluiten over neus en mond en je moet ze regelmatig wisselen. Simpele (papieren) mondkapjes of zelfgemaakte katoenen die veel mensen gebruiken, beschermen de drager niet tegen het virus. Verkeerd gebruik van de mondkapjes geeft schijnzekerheid.