



Rijksoverheid

Home > Onderwerpen > Coronavirus COVID-19 >
De Nederlandse aanpak en maatregelen >

De Nederlandse maatregelen: basisregels voor iedereen

De absolute randvoorwaarde is dat we de controle die we sinds maart hebben bereikt, in deze nieuwe fase weten te verankeren. Dit lukt alleen met de volgende basisregels die voor iedereen blijven gelden: vermijd drukte, werk vanuit huis als dat kan, houd 1,5 meter afstand, blijf altijd thuis bij klachten en ontwikkelt u benauwdheid en/of koorts dan blijven ook gezinsleden thuis. En natuurlijk: handen wassen, hoesten en niezen in de binnenkant van de elleboog, papieren zakdoekjes gebruiken en meteen weggooien. Bent u 70 jaar of ouder, of heeft u een kwetsbare gezondheid, wees dan extra voorzichtig.

Basisregels voor iedereen

- Was uw handen
 - 20 seconden lang met water en zeep, daarna handen goed drogen
 - Voordat u naar buiten gaat, als u weer thuis komt, als u uw neus heeft gesnoten, natuurlijk voor het eten en nadat u naar de wc bent geweest.
- Hoest en nies in de binnenkant van uw elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes om uw neus te snuiten en gooi deze daarna weg
 - Was daarna uw handen

Schud geen handen

Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van anderen

Dit geldt voor iedereen op straat, in winkels en op het werk als u een vitale functie heeft. Maar niet thuis en ook niet op straat als het mensen zijn uit uw gezin of huishouden.

Door 1,5 meter afstand te houden is de kans kleiner dat mensen elkaar besmetten.

Werk zoveel mogelijk thuis.

Vermijd drukte. Als u ziet dat het lastig wordt om 1,5 meter afstand te houden: ga weg.

Blijf in de buurt van huis. Reis zo veel mogelijk lopend of met de fiets.

Gebruik het openbaar vervoer alleen als het echt niet anders kan.

Waar thuiswerken niet mogelijk is, spreiden werkgevers de werktijden

Bekijk ook:

Veelgestelde vragen over het coronavirus en gezondheid

Openbaar vervoer: niet-medische mondkapjes

Niet-medische mondkapjes worden geadviseerd in het openbaar vervoer, omdat 1,5 meter afstand hier niet altijd mogelijk is en er geen check vooraf mogelijk is. Hiermee beschermt u andere reizigers. Met ingang van 1 juni wordt het dragen van een niet-medisch mondkapje verplicht.

Niet-medische mondkapjes kunt u kopen of zelf maken. Bekijk de voorbeeldinstructie voor een niet-medisch mondkapje.

Thuisblijven bij verkoudheidsklachten

Heeft u verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging tot 38 graden Celsius? Blijf thuis. Ziek uit. Doe geen boodschappen en ontvang geen bezoek. Laat anderen boodschappen doen of laat ze bezorgen, zorg dat een ander de hond uitlaat. Voor huisgenoten zonder klachten gelden de regels die voor iedereen in Nederland gelden (zie boven). Als u 24 uur lang geen klachten heeft, mag u weer naar buiten. Mensen werkzaam in cruciale beroepen en vitale processen kunnen soms wel werken (overleg met uw werkgever).

Heeft u verkoudheidsklachten en koorts (38 graden Celsius of hoger) en/of benauwdheid: blijf thuis. Ziek uit. Doe geen boodschappen en ontvang geen bezoek. Heeft u huisgenoten, dan mogen zij ook niet naar buiten; alleen wie geen klachten heeft, mag even boodschappen doen. Huisgenoten werkzaam in cruciale beroepen en vitale processen zijn hiervan uitgezonderd; zij blijven thuis als zij zelf klachten met koorts en/of benauwdheid hebben. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag u weer naar buiten. Kijk op de website van het RIVM voor [meer informatie over de leefregels thuis](#).

Adviezen speciaal voor mensen met een kwetsbare gezondheid (risicogroepen)

Mensen die ernstiger ziek kunnen worden van het coronavirus zijn mensen van 70 jaar en ouder en mensen met een [onderliggende aandoening](#). Heeft u een kwetsbare gezondheid? Wees extra voorzichtig. Het kan verstandiger zijn om voorlopig nog zo veel mogelijk thuis te blijven.

Voor verpleeghuizen wordt op 1 locatie per GGD-regio bezoek beperkt en onder strenge voorwaarden toegelaten. Vanaf 25 mei zal dit worden uitgebreid naar meer locaties. Het perspectief is dat in een volgende fase de bezoekenregeling landelijk wordt aangepast.

Ga niet op bezoek bij mensen van 70 jaar of ouder, of mensen met een kwetsbare gezondheid.

Een uitzondering geldt voor zelfstandig wonende ouderen die gering zelfredzaam zijn en een zeer beperkt netwerk hebben. Om een sociaal isolement te voorkomen, kunnen hier 1 of 2 vaste personen worden aangewezen die hen met enige regelmaat blijven bezoeken. Ook bij dit bezoek gelden de algemene gezondheidsadviezen, zoals 1,5 meter afstand houden. Als deze vaste bezoekers verkoudheidsklachten, koorts en/of benauwdheid hebben, blijven zij thuis.

Adviezen speciaal voor kinderen en jongeren

Kinderen tot en met 12 jaar hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden. Alle andere hygiënemaatregelen gelden ook voor kinderen.

Kinderen en jongeren mogen georganiseerd en begeleid buiten sporten, bewegen en activiteiten volgen. Er mogen geen (officiële) wedstrijden worden gespeeld.

· Kinderen en jongeren tot en met 18 jaar mogen naar de reguliere bijeenkomsten van scouting-, cultuur-, kunst- en andere jeugdverenigingen, onder dezelfde voorwaarden als sport.

· Kinderen tot en met 12 jaar kunnen samen georganiseerd en onder begeleiding buiten sporten en bewegen.

· Jongeren van 13 tot en met 18 jaar mogen georganiseerd en onder begeleiding buiten sporten en bewegen met elkaar, maar dan met 1,5 meter afstand ertussen.

· Gemeenten maken hierover afspraken met sportverenigingen en professionals zoals buurtsportcoaches; er kunnen daardoor verschillen tussen gemeenten ontstaan.

Meer informatie over de Nederlandse maatregelen tegen het coronavirus:

· [Maatregelen openbaar en dagelijks leven](#)

· [Aanvullende maatregelen](#)