

# Handle with care

Van griep hebben we  
schoon genoeg!



Hoest en nies  
in een zakdoek  
of in je elleboog



Gebruik de  
zakdoek maar  
één keer



Was na hoesten,  
niezen of snuiten  
je handen grondig



Houd je  
huis schoon



Ventileer woon-  
en slaapruidten

GGD, Supporter van Gezond Rijnmond

[www.ggdrotterdamrijnmond.nl/handlewithcare](http://www.ggdrotterdamrijnmond.nl/handlewithcare)



GGD  
Rotterdam-Rijnmond

# Handle with care

Gezonde seks begint met  
een goed gesprek!



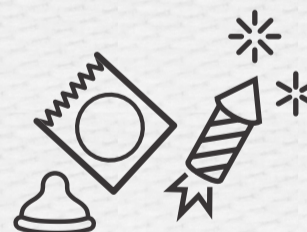
Bedenk of je er  
klaar voor bent



Maak seks bespreekbaar



Respecteer elkaars  
grenzen



Doe het veilig en  
geniet van elkaar

GGD, Supporter van Gezond Rijnmond

[www.ggdrotterdamrijnmond.nl/handlewithcare](http://www.ggdrotterdamrijnmond.nl/handlewithcare)



GGD  
Rotterdam-Rijnmond

# Een gezonde leefstijl heb je zelf in de hand!



Drink 1,5 - 2 liter water per dag en snack gezond



Praat écht met de mensen om je heen



Beweeg elke dag 30 minuten



Rook niet, gebruik geen drugs en drink 0%



De beste apps voor jouw gezondheid vind je in de GGD AppStore

## GGD, Supporter van Gezond Rijnmond

[www.ggdrotterdamrijnmond.nl/handlewithcare](http://www.ggdrotterdamrijnmond.nl/handlewithcare)

# Handle with care



GGD  
Rotterdam-Rijnmond

# Handle with care

Alles blijven horen,  
wees lief voor je oren!



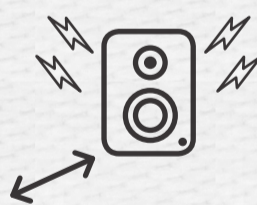
Zet geluid  
niet te hard



Draag oordoppen  
met muziekfilter



Geef je oren  
regelmatig rust



Houd afstand van  
geluidsboxen



Laat je gehoor  
regelmatig  
controleren

GGD, Supporter van Gezond Rijnmond

[www.ggdrotterdamrijnmond.nl/handlewithcare](http://www.ggdrotterdamrijnmond.nl/handlewithcare)



GGD  
Rotterdam-Rijnmond