

Kruis aan wat op jou van toepassing is. Je kunt de lijst aanvullen met veiligheidsgedragingen die je zelf wel eens gebruikt.

Veelgebruikte veiligheidsgedragingen:

- ☐ Een kalmeringstabletje mee voor het geval dat.
- ☐ Een mobiele telefoon mee.
- ☐ Altijd het telefoonnummer van de huisarts bij de hand hebben.
- ☐ Handschoenen aan.
- ☐ Tissues meenemen.
- ☐ Altijd reinigingsdoekjes meenemen.
- ☐ Vloeibare zeep meenemen.
- ☐ Vingertoppen gebruiken, niet de hele hand.
- ☐ Wc-papier op wc-bril leggen.
- ☐ Veel deodorant gebruiken.
- ☐ Lange mouwen dragen, lange broek of lange rok.
- ☐ Altijd een jasje dragen en dat nooit uitdoen, meubilair niet aanraken met kleding.
- ☐ Altijd het achterste pak uit het schap pakken in de supermarkt.
- ☐ Altijd goed op de houdbaarheidsdatum van levensmiddelen letten.
- ☐ Bij anderen niet drinken of eten uit serviesgoed.
- ☐ Eigen lunch meenemen in plaats van eten in de kantine.
- ☐ Veel kant-en-klaarmaaltijden kopen in plaats van zelf koken.
- ☐ Niet dicht bij andere mensen gaan staan.
- ☐ Mensen bellen om te controleren of ze nog leven.
- ☐ Je handen diep in je jaszakken stoppen als je tussen de mensen loopt.
- ☐ Niet langs kleuterscholen lopen rond openings- en sluitingstijd.
- ☐ Als eerste naar bed gaan.
- ☐ Rolluiken neer.

- ☐ Niet schrijven als anderen toekijken.
- ☐ Geen handtekening zetten als anderen toekijken.
- ☐ Zeggen dat ik iets vergeten ben, en dan snel nog even kijken.

☐

☐

☐

☐