

MAGDANOG?!

ALLES WAT JE MOET WETEN
OM EEN CORONABESMETTING
TE SKIPPEN!



**WAT
WAT**

JIJ WEET!

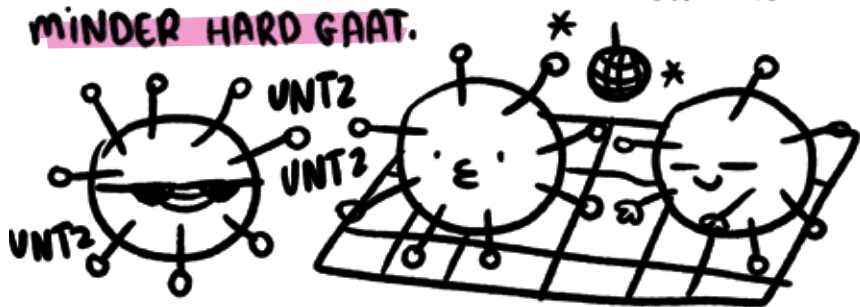
met illustraties
van christin

WAT IS MAGDANOG?! NU JUUST?

2020, WAT EEN ROTJAAR WAS DAT, ZEG! MAAR...
JONGEREN ZIJN GOED BEZIG. JE HEBT JE
LEVEN HET AFGELOPEN JAAR GROTENOEELS ON
HOLD GEZET OM DE ANDEREN TE BESCHERMEN.
PETJE AF HIERVOOR!

HET IS NIET MAKKELIJK OM MET DE MAATREGELEN
TE LEVEN. HEEL VEEL DINGEN ZIJN AL HEEL
ERG LANG GESLOTEN EN DA'S NIET LEUK.
MAAR GELUKKIG ZIJN ER VEEL DINGEN DIE WEL
NOG KUNNEN.

DIT BOEKJE WIL JOU AANMOEDIGEN OM ONDANKS
DE MAATREGELEN TOCH ZOVEEL MOGEÏJKTE
DOEN OP 'N VEILIGE MANIER. HET LEGT UIT
HOE DAT HET VIRUS ZICH VERSPREIDT EN HOE
JE ERVOOR KAN ZORGEN DAT DE VERSPREIDING
MINDER HARD GAAT.



OP DE VOLGENDE PAGINA'S VIND JE DE BESCHERM-
LAGEN, DIE ZIJN ERG BELANGRIJK. PROBEER BIJ
ALLES WAT JE DOET DEZE BESCHERMLAGEN IN
JE ACHTERHOOFD TE HOUDEN. MERK JE TOCH
DAT DIT MOEILIJK IS? KIES DAN BEST EEN
ANDERE ACTIVITEIT.

WE GEVEN JE IN DIT BOEKJE VOORBEELDEN
EN LEGGEN ALTIJD UIT WAT HET RISICO IS. ZO
KAN JE ZELF INSCHATTEN WELK RISICO JE
LOOPT BIJ WELKE ACTIVITEIT.

ACHTERAAN VIND JE EEN BUCKETLIST MET
ACTIVITEITEN DIE JE ZEKER KAN AF-
VINKEN IN 2021, WAT ER OOK GEBEURT.

HEEL VEEL LEESPLEZIER EN BEDANKT
OM DE MAATREGELEN VOL TE HOUDEN! ♥



ik besta ook in andere talen!
check: www.shop.watwat.be

KEN JIJ WAT WAT AL?



WAT WAT GEEFT JE
ANTWOORDEN OP DE
VRAGEN WAAR JE ALS
JONGERE MEE ZIT, ZOALS:

- VANAF WELKE LEEFTIJD MAG IK AUTO RIJDEN?
- IEMAND DIE IK KEN IS DOWN, HOE KAN IK HELPEN?



Nood aan een gesprek?
check: www.watwat.be/zoek-hulp



...
! Bij WAT WAT
KRIJG JE NIET-
STURENDE INFO,
ZODAT JE ZELF JE
KEUZES KAN MAKEN.

JE ZIET WAAR JE
NAARTOE KAN VOOR
MEER HULP OF INFO
VIA CHAT.



TELEFOON, MAIL OF DOOR LANGS TE GAAN.



WAT WAT BIEDT
OOK ALLE LAATSTE
CORONA-INFO
VOOR JONGEREN.
WANT WAT MÀG
ER EIGENLIJK WEL NOG?

check: www.watwat.be/corona

CHECK ONZE SITE EN SOCIALE MEDIA
VOOR INFO EN HERKENBARE VERHALEN
VAN ANDERE JONGEREN.

JE BESCHERMLAGEN

ZIE HIER, STRIJDER: JOUW BESCHERMLAGEN!
OM JE OPTIMAAL TE BESCHERMEN TEGEN HET
VIRUS COMBINEER JE DEZE VIER LAGEN.
ZO KRIJG JE HET VIRUS KLEIN.



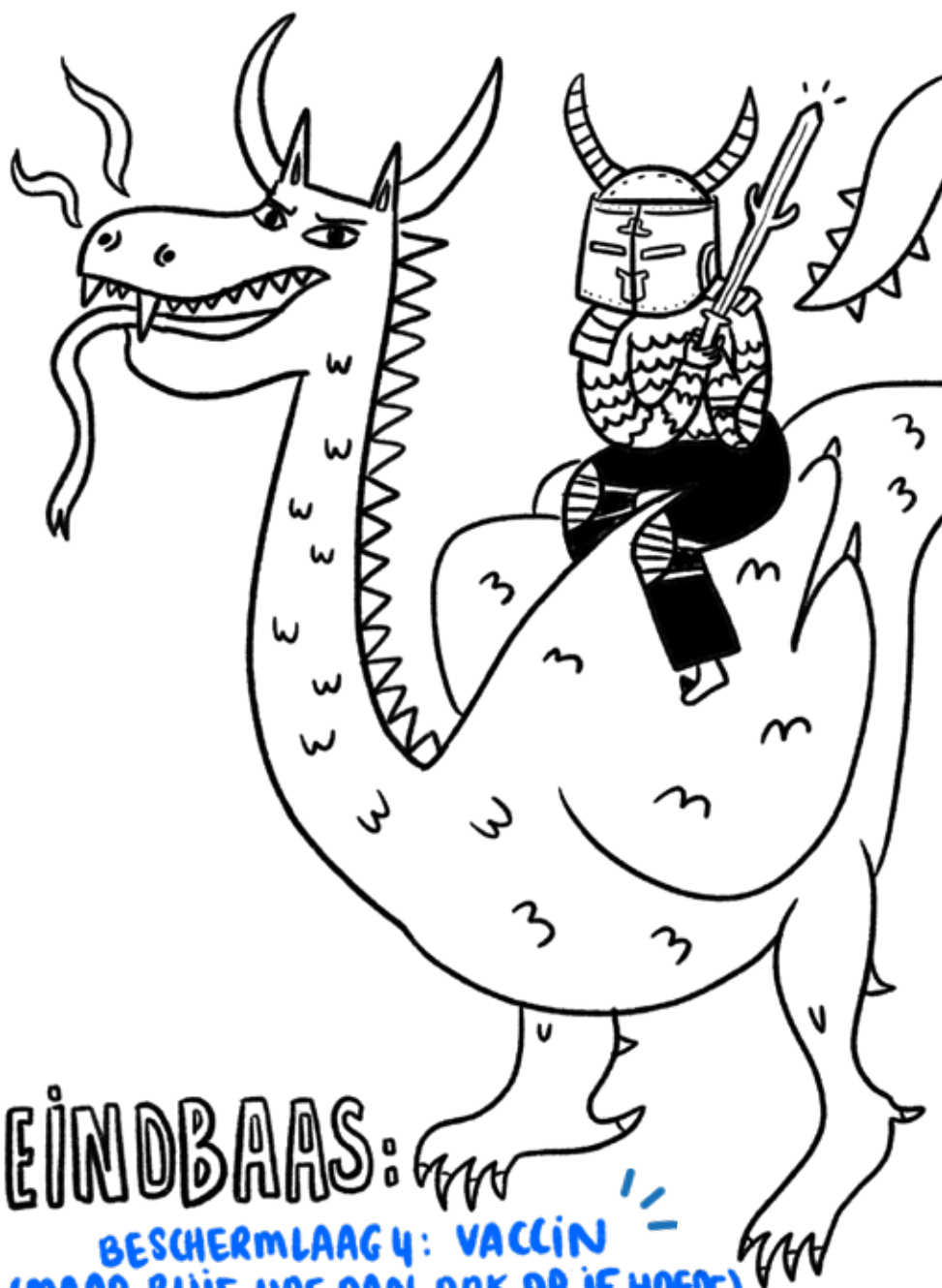
BESCHERMLAAG 1: MOND-NEUSMASKER,
HANDEN WASSEN EN AFSTAND HOUDEN.



BESCHERMLAAG 2: VERLUCHTING



BESCHERMLAAG 3: BEPERK JE
AANTAL NAUWE CONTACTEN



EINDBAAS:

BESCHERM LAAG 4: VACCIN
(MAAR BLIJF HOE DAN OOK OP JE HOEDE)

**BESCHERM LAAG 1: MOND-NEUSMASKER,
HANDEN WASSEN EN AFSTAND HOUDEN**



HET **VIRUS** ZIT IN
DE **DRUPPELS** EN
MICRODRUPPELS
VAN JE **ADEM**. JE
LAAT ZE DE VRIJE
LOOP DOOR TE
HOESTEN EN
NIEZEN, MAAR

OOK DOOR TE LACHEN, ROEPEN, ZINGEN, HIJGEN OF
ZELFS MAAR TE ADEMEN. HET GOEDE NIEUWS IS:
JE KAN JEZELF EN ANDEREN BESCHERMEN...



CORONA PASSEN? HANDEN WASSEN!

SPEEKSELDROPPELS KOMEN VIA JE HANDEN ALS SNEL
BIJ JE GEZICHT EN ZO IN JE EIGEN MOND OF NEUS.
JE **HANDEN REGELMATIG WASSEN**, VOORKOMT
DAT DE VIRUSDEELTJES TOT AAN JE GEZICHT
RAKEN.



MOND-NEUSMASKER ME UP

MET EEN MASKER (DAT JE OOK OVER JE NEUS DRAAGT) HOV JE JE EIGEN DRUPPELS BIJ. ZE KOMEN NIET OP HET GEZICHT VAN EEN ANDER EN DE LUCHT RAAKT NIET BESMET. ZEKER IN EEN GESLOTEN RUIMTE OF WANNEER JE GEEN AFSTAND KAN HOUDEN, DRAAG JE BEST EEN MOND-NEUSMASKER.



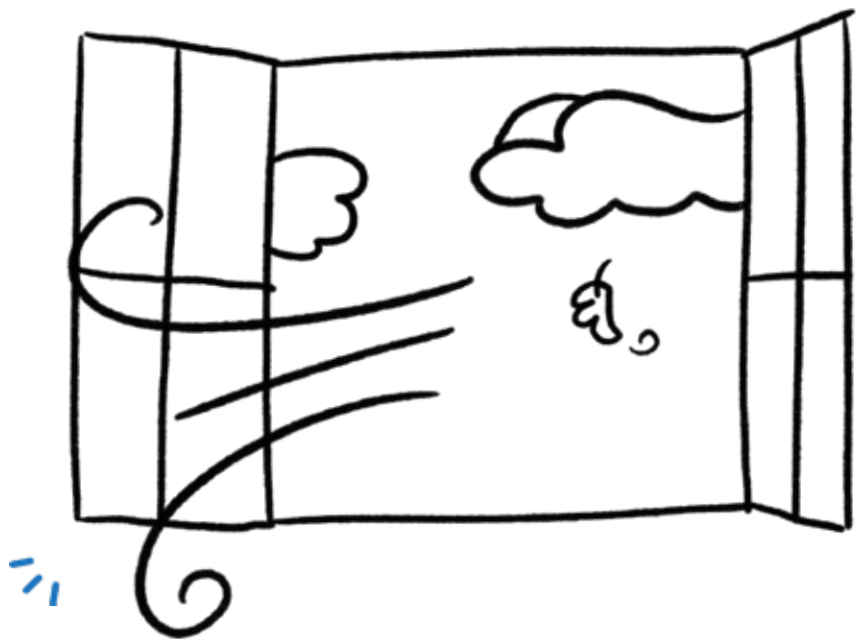
GOED, BETER, ANDERHALVE METER

HOE MEER AFSTAND JE HOUDT, HOE MINDER KANS JE HEBT OM IEMAND ANDERS TE BESMETTEN MET DE DRUPPELS DIE JE UITADEMT, OF OMGEKEERD.

1,5 METER IS EEN VEILIGE AFSTAND, ZOWEL BINNEN ALS BUITEN.

BESCHERMLAAG 2: VERLUCHTING

NADAT JE UITADEMT, BIJVEN ER MICRODRUPPELS IN DE LUCHT HANGEN. IN OPENLUCHT VERVLIEGEN ZE SNELLER. IN EEN GESLOTEN, ONVERLICHTE RUIMTE STAPELEN ZE ZICH OP EN KAN OOK DE LUCHT (DIE JIJ OF EEN ANDER INADEMT) BESMET RAKEN. DAAROM IS HET VEILIGER OM IN OPENLUCHT AF TE SPREKEN EN OM BINNENRUIMTES TE VERLUCHTEN.



DE CO₂-METER

OF EEN RUIMTE GOED VERLUCHT IS, KAN JE MET EEN CO₂-METER CHECKEN. DIE MEET NIET HOVEEEL CORONA ER IN EEN RUIMTE ZIT, MAAR ALS DE CO₂ TE HOOG IS, IS DE RUIMTE NIET GOED VERLUCHT EN MOETEN DE RAMEN OPEN TOT DE CO₂-METER ZEGT DAT HET GOED IS.



HEH, DE METER ZEGT DAT ER WAT TE VEEL IN DE LUCHT HANGT NU...



EFFE RAAM OPEN

HEHE

HEB JE GEEN CO₂-METER? DA'S OKE: ZORG DAT ER MEERDERE RAMEN OPENSTAAN ZODAT DE KAMER GOED VERLUCHT BLIJFT.

BESCHERMLAAG 3: BEPERK JE AANTAL NAUWE CONTACTEN

NIET SHAREN = CAREN



DE DRUPPELS DIE EEN BESMET IEMAND UITADEMT, KUNNEN OP VOORWERPEN TERECHTKOMEN. RAAK JE DIE AAN, DAN KAN JE BESMET RAKEN. DEEL DAAROM GEEN VOORWERPEN MET MENSEN VAN BUITEN JE BUBBEL.

BEPERK JE (KNUFFEL) CONTACTEN



DE MEESTE BESMETTE MENSEN GEVEN HET VIRUS DOOR AAN 2 TOT 3 ANDEREN. MAAR JE HEBT BIJVOORBEELD OOK SUPERVERSPREIDERS DIE DOOR HUN GEDRAG (SLECHTE VERLUCHTING, GEEN AFSTAND HOUDEN, GEEN MASKER DRAGEN) PLOTS HEEL VEEL MENSEN BESMETTEN. HOE MINDER MENSEN JIJ ZIET, HOE MINDER KANS JE HEBT OM IEMAND TE BESMETTEN OF OM ZELF BESMET TE RAKEN.

VEEL VOLK, KLEINE RUIMTE?



IEMAND KRUISEN OP STRAAT IS VEILIG, MAAR BIJ GROTE BIJeenKOMSTEN STA JE LANGETIJD DICHT BIJ ELKAAR, WAARDOOR HET RISICO OP BESMETTING STIJGT. ALS IEDEREEN EEN MOND-NEUSMASKER

DRAAGT, WORDT HET GROOTSTE DEEL VAN DE DRUPPELS OPGEVANGEN EN IS HET RISICO NIET ZO HOOG. MAAR ALS JE OOK TEGEN MENSEN AANGEDRUKT WORDT, DEZEELFDE VOORWERPEN AANRAAKT, DAN WORDT DE SITUATIE MINDER VEILIG. PROBEER DAAROM **DRUKKE PLAATSEN TE VERMIJDEN.**

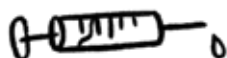
DE CORONA-APP

DE CORONA-APP HOUDT 14 DAGEN BIJ MET WIE JE IN CONTACT BENT GEKOMEN (DIE DE CORONA-APP HEEFT). GEEN ZORGEN, DAT GEBEURT **ANONIEM.** NIEMAND WEET DUS MET WIE JE AFSPREEKT. TEST IEMAND POSITIEF? DAN KRIJG JE EEN MELDING DAT JE JE OOK MOET GAAN TESTEN. **HOE MEER** MENSEN DIT DOEN, **HOE VEILIGER.**

↓
PSST!

→ DE APP IS GRATIS EN ANONIEM.

BESCHERMLAAG 4: VACCIN




EEN VACCIN IS EEN SPUIT MET KLEINE, **ONSCHADELIJKE** STUKJES **CORONAVIRUS**. ALS DIE VIRUSSTUKJES IN JE LICHAAM KOMEN, MAAKT JE IMMUNSYSTEEM STOFFEN AAN DIE DIE VIRUSDEELTJES ONSCHADELIJK MAKEN. DAT ZIJN DE ANTISTOFFEN.


KOM JE NA JE VACCINATIE IN AANRAKING MET HET VIRUS? DAN IS JE **LICHAAM GOED VOORBEREID** EN GAAT HET ZELF VECHTEN TEGEN HET VIRUS, ZONDER DAT JE ZIEK WORDT.



IS DA VERPLICHT?


VACCINS WORDEN **NIET VERPLICHT**, MAAR HET IS BELANGRIJK OM ZO VEEL MOGELIJK MENSEN IMMUN TE MAKEN TEGEN HET VIRUS. WANNEER 70% VAN DE BEVOLKING GEVACCINEERD IS, GAAN WE RICHTING EEN NORMAAL LEVEN MET FESTIVALS, ONBEPERKTE CONTACTEN EN VRIJ REIZEN.


HOE KOMT HET ER AL ZO SNEL? 

HET VACCIN IS ER ZO SNEL OMDAT HET VOORRANG KREEG IN LABO'S OVER DE HELE WERELD. DE ONDERZOEKERS HEBBEN GEEN STAPPEN OVERGESLAGEN: ALLE TESTS EN CONTROLES ZIJN GEBEURD. DIT VACCIN HEEFT GEWOON ANDER ONDERZOEK VOORBĲGESTOKEN WAAR DOOR WE GEEN JAREN MOESTEN WACHTEN. 

WIE KRIJGT HET EERST? 

NIET IEDEREEN KAN TEGELĲJK WORDEN GEVACCINEERD. KWETSBARE PERSONEN EN MENSEN DIE IN DE ZORG WERKEN, KRIJGEN VOORRANG.

KRIJG IK BIJWERKINGEN? 

ALS EEN VACCIN IS GOEDGEKEURD, IS HET VEILIG. DAN IS ER WEINIG KANS OP ERNSTIGE BIJWERKINGEN. MAAR WE KUNNEN HET NOOIT HELEMAAL UITSLUITEN, NET ZOALS BIJ ANDERE VACCINS. DAAROM WORDT HET VACCIN GOED IN DE GATEN GEHOUDEN. ROEPT DIT VRAGEN BIJ JE OP? HOU DE UPDATES EN INFORMATIE IN DE GATEN OP DE SITE VAN WAT WAT. 

voor meer info en de laatste updates
check: www.watwat.be/vaccin

QUARANTAINES VS. ISOLATIE

⚠ EERST EVEN DIT:



POSITIEVE TEST =
WEL CORONA



NEGATIEVE TEST =
GEEN CORONA

BLIJKT UIT JE TEST DAT JE GEEN CORONA HEBT?
GOED ZO! AFHANKELIJK VAN DE MAATREGELEN
MAG JE UIT QUARANTAINES. POSITIEF GETEST?
DAMN. DAN MOET JE IN ISOLATIE.

MAAR WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN DE TWEE?

QUARANTAINES

ALS JE MISSCHIEN CORONA HEBT, GA JE IN
QUARANTAINES OM TE VERMIJDEN DAT JE HET VIRUS
DOORGEeft, WANT JE KAN HET VIRUS DOORGEVEN
VOOR JE SYMPTOMEN HEBT, OF JE KAN NOOIT
SYMPTOMEN HEBBEN EN TOCH ANDEREN BESMETTEN
JE GAAT BIJVOORBEELD IN QUARANTAINES ALS JE
CONTACT HAD MET EEN BESMET PERSOON OF TERUG-
KOMT UIT EEN RODE ZONE. VOOR DE HUIDIGE
KLEURENCODES, CHECK DE WEBSITE VAN WAT WAT.

check: www.watwat.be/corona

ISOLATIE

ALS JE ZEKER **CORONA** HEBT, MOET JE IN ISOLATIE. ISOLATIE BETEKENT MINSTENS 7 DAGEN THUIS-BLIJVEN. VERLAAT JE HUIS PAS NA MINSTENS 7 DAGEN ALS JE AL MINSTENS 3 DAGEN GEEN KOORTS EN GEEN ADEMHALINGSPROBLEMEN HEBT.



WAT IS CONTACT TRACING?

WANNEER JE **IN CONTACT BENT GEWEEST** MET EEN BESMET PERSOON, DAN WORD JE MOGELIJK GECONTACTEERD DOOR EEN CONTACT TRACER. DIE LEGT JE UIT WELKE STAPPEN JE MOET NEMEN, WAT NOG WEL OF NIET MAG EN HOE LANG JE QUARANTAINES ZAL DUREN.

WACHT MAAR...
I'LL BE BACK.





* DEZE GRAFIEK IS PUUR VOOR DE LOL. WAT WAT IS NIET

HOOG

SHOPPEN MET
MONDMASKER

MIDDAGETEN
ETEN IN DE REFTER

HUISKAMER
OPERA CONCERT

FYSIEK LES VOLGEN

ZOENEN OP DE EERSTE
AFSPRAAK MET TINDER DATE

VLOGGEN BIJ DE BAKKER
OP ZONDAG MET EEN MASKER

LOCKDOWN PARTY

KOPROL MET DE
LOKALE STRAATKAT

DEURKLINKEN
LIKKEN

SHISHA DOEN MET
EEN COVID-PATIËNT

WINKELKARRACE
IN DE SUPERMARKT
OP ZATERDAG

EEN DIKKE JOINT DELEN MET MÈMÈ
EN HAAR VRIENDINNEN IN HET WOON-
ZORGCENTRUM

WEDSTRIJD KETTING-
ZAAG SLINGEREN OP
't PLEINTJE

EEN LOCKDOWNVERJAARDAG
HOUDEN MET ALS VERRASSING:
TUSSEN HAAIEN GAAN ZWEMMEN

FLESJES ALCOHOLGEL
DRINKEN MET MATEN OP CAFÉ

EEN POSITIEVE CORONATEST
OVERKOPEN VAN

PAINTBALLEN OP DE TREIN
TIJDENS SPITSVUR

EEN WILDVREEMDE
OM 00V30 ACHTER
DE HOEK IN EEN DONKERE STEEG
OM NIET NAAR SCHOOL TE HOEVEN

VERANTWOORDELIJK VOOR MOGELIJKE ONGEVALLEN 😊

ACTIVITEITEN

MAGDANOG?!

WE HEBBEN DIT LIJSTJE MET
ACTIVITEITEN VOOR JOU GEMAAKT. ER
ZIJN ER NATUURLIJK NOG VEEL MEER,
MAAR WE KUNNEN ZE NIET ALLEMAAL
OPSOMMEN. LAAT ONS HIER MEE BEGINNEN!

meer info check: www.watwat.be/corona

CHILL



Bij DEZE ACTIVITEITEN LOOP JE WEINIG RISICO OM BESMETTE RAKEN. ZE ZIJN MEESTAL WEL VEILIG OMDAT JE ZE MET WEINIG MENSEN DOET EN IN VEILIGE OMSTANDIGHEDEN.

ONTHOUD : BUITEN ZIJN ALE ACTIVITEITEN VEILIGER, WANT DAAR VERVLIEGEN DE VIRUSDROPPELS SNELLER.

CHILL 😊

WANDELEN? JOGGEN? DOEN!

IN DE BUITENLUCHT, MET 1,5 METER AFSTAND VAN ANDEREN, WANDELEN IS A-OKAY. DE BEWEGING KRIJG JE 'R GRATIS BIJ. SAAI? ZOEK EEN SPORTIEVE VRIEND(IN) EN GA SAMEN JOGGEN. TIP: VERMIJD DRUKKE PLEKKEN EN WAS JE HANDEN ALS JE THUISKOMT.

TELT 'N TRIP NAAR DE WINKEL OOK ALS WANDELEN?

INVESTEER IN JEZELF

HET IS WELLICHT DE EERSTE KEER DAT JIJ ZO VEEL TIJD HEBT OM IN JE EIGEN SKILLS TE INVESTEREN. LEER BIJ VIA ONLINE YOUTUBETUTORIALS, LEES BOEKEN OF SCHERP JE TALENKENNIS AAN.



BLIJF VERBONDEN



Blijf verbonden, maar dan digitaal. Organiseer een quiz voor je vrienden,



sla samen aan het gamen of kook hetzelfde potje als je date en eet het samen voor jullie scherm op. De opties zijn eindeloos.

BRASSE DOE-HET-ZELF-FITNESS

Gebruik flesjes water als halters, doe pull-ups aan de deur of push-ups op de vloer. Liever zen? Genoeg YouTube-tutorials voor yoga of meditatie!



KAMPEER IN JE TUIJN

HEB JE ALLEMAAL KAMPEERSPULLEN IN HUIS? WIE HOUDT JE TEGEN OM DAT ALLEMAAL IN DE TUIJN TE ZETTEN EN DAAR EEN FEESTJE TE BOUWEN MET JE NAUWE CONTACTEN? ZORG WEL DAT JE NIET MET TE VEEL BENT. ALS JE GEEN TUIJN HEBT ZIJN ER HEEL WAT PLAATS EN WAAJ JE GRATIS KAN KAMPENEN.



check: www.watwat.be/op-reis

HOME PARTY

WOON JE BIJ JE OUDERS? BROERS EN ZUSSEN?
HUISGENOTEN? MAAK EEN PLAYLIST: IEDEREEN
MAG 5 NUMMERS KIEZEN EN DAN ALLE
FRUSTRATIES ERUIT DANSEN!



CHILL

(MAAR LET OP)



Bij DEZE ACTIVITEITEN IS DE KANS OP EEN BESMETTING KLEIN, ALS JE DE REGELS VOLGT. DENK AAN JE BESCHERMINGEN! (ZIE PAGINA 6)

CHILL (MAAR LET OP) 😊

KIJKEN MAG, AANRAKEN NIET

HET VIRUS WORDT VOORAL VIA DE LUCHT DOORGE-
GEVEN EN MINDER DOOR OPPERVLAKKEN AAN TE
RAKEN. HET LIJKT WEL LANGER TE OVERLEVEN OP
GLADDE OPPERVLAKKEN ZOALS GLAS EN METAAL,
DAN OP RUWE OPPERVLAKKEN ALS TEXTIEL EN KARTON.

MAAR TOCH : DE KANS DAT JE HET VIA HET AAN-
RAKEN VAN EEN OPPERVLAK KRIJGT, IS KLEIN ALS
JE JE HANDEN REGELMATIG WAST.



ONTSPANNING EN CULTUUR

CULTUUR EN ONTSPANNING KUNNEN BEST,
MAAR ENKEL WANNEER JE BESCHERMLAGEN IN
ORDE ZIJN (MOND-NEUSMASKER, ZEEP, ENZ.) HEEL WAT CULTUUR-
HUIZEN KOMEN MET 'N ALTERNATIEF UIT DE HOEK;
OPENLUCHTOPTREDENS, LIVE-VITZENDINGEN, ONLINE
FESTIVALS OF ZELFS THEATER VIA WHATSAPP. CHECK
DE ACTIVITEITEN VAN JE LOKALE JEUGDCENTRUM. HOU OOK
DE ONLINE WAT WAT KALENDER IN HET OOG.

check: www.watwat.be/kalender

OPENBAAR VERVOER

MOND-NEUSMASKER OP? NEEEM DAN GERUST HET OPENBAAR VERVOER, ALS HET KAN, ZET DAN DE RAMEN OPEN VOOR EXTRA VERLUCHTING. VIA DE APP VAN DE LIJN OF MOVESAFE KAN JE KIJKEN OF HET DRUK IS OP DE TREIN, TRAM OF BUS. VERMIJD ALLES WAT OVERVOL ZIT. FIETSEN IS NOG STEEDS VEILIGER (EN LEUKER).



BUITEN ETEN

BUITEN ETEN KAN BEST ALS JE NIET MET TE VEEL MENSEN AFSPREEKT, OP GENOEG AFSTAND VAN ELKAAR GAAT ZITTEN EN ELK Z'N EIGEN ETEN EN DRINKEN MEEBRENGT.



SAMEN SPORLEN

BUITENKOMEN EN SPORLEN HOUDT JE FYSIEK EN MENTAAL GEZOND, MAAR VERMIJD FYSIEK CONTACT. GA EERDER PENALTY'S TRAPPEN DAN EEN POTJE WORSTELLEN. DE BAL NAAR ELKAAR GOOIEN KAN WEINIG KWAAD, MAAR WAS WEL JE HANDEN ALS JE THUISKOMT.



SHOPPEN

MET EEN MOND-NEUSMASKER OP 1,5 METER AFSTAND VAN ANDEREN, IS SHOPPEN GEEN PROBLEEM. ALS JE DINGEN GAAT AANRAKEN, ONTSMET DAN WEL JE HANDEN. IS HET ERG DRUK, OF IS DE RUIMTE SLECHT GEVENTILEERD, BIJF ER DAN LIEVER WEG.



LICHAMELIJKE OPVOEDING

CORONA IS (HELAAS?) GEEN EXCUUS OM L.O. TE SKIPPEN. HOUD WEL AFSTAND EN ZORG ERVOOR DAT DE RUIMTE WAARIN JE SPORT, GOED VERLUCHT IS, OF VRAAG JE LEERKRACHT OM BUITEN TE SPORTEN, DA'S ALTIJD VEILIGER.



VLIEGEN

DANKZIJ GOEDE VENTILATIE, MOND-NEUSMASKEREN VASTE PLAATSEN LOOP JE IN HET Vliegtuig WEINIG RISICO OP BESMETTING. MAAR ALS HET DRUK IS OP DE LUCHTHAVEN, PAS DAN OP. IN HET BUITENLAND ZIJN ER SOMS ANDERE MAATREGELEN. DENK OOK DAAR STEEDS AAN JE BESCHERMLAGEN: ZEEP, AFSTAND, MOND-NEUSMASKER, VERLUCHTING.



check: www.watwat.be/op-reis

RISKY



BIJ DEZE ACTIVITEITEN LOOP JE MEER KANS OM BESMET TE RAKEN. OOK ALS JE MAATREGELEN VOLGT. VERVANG DEZE ACTIVITEITEN ZO VEEL MOGELIJK DOOR CHILLE ACTIVITEITEN. ZO KRIJGT HET VIRUS MINDER KANS OM ZICH TE VERSPREIDEN.

RISKY 😊

ETEN IN DE REFTER

IN DE REFTER ZIT JE MET VEEL MENSEN ZONDER MASKER IN EEN RUIMTE, EN JE PRAAT MEESTAL TIJDENS HET ETEN, WAARDOOR JE DRUPPELS EN MICRODRUPPELS PRODUCEERT. ETEN IN JE KLASBUBBEL MET HET RAAM OPEN, OF ZELFS OP DE SPEELPLAATS, IS EEN BETER IDEE DAN IN DE REFTER SAMENHOKKEN.



SAMEN SELFIES OF TIKTOKS MAKEN

EEN SELFIE OF TIKTOK MAKEN KAN BEST MET JE KNUFFELCONTACT, MAAR MET ANDEREN BLIJFJE BETER OP WAT MEER AFSTAND. OF GA SAMEN NAAR BUITEN, DAN ZIT JE METEEN IN EEN ORIGINELE SETTING. AFSTAND HOUDEN!



UIT ETEN (OF DRINKEN) GAAN

GA JE OP CAFÉ OF RESTAURANT, VRAAG DAN OF ER EEN RAAM OPEN MAG. OP HET TERRAS ZITTEN, IS VEILIGER. MAAK HET GEZELLIG: GA SAMEN IETS AFHALEN EN EET HET BUITEN OP.



FEESTJE BUITEN

EEN FEEST IN DE TUIN IS VEILIGER DAN EEN FEEST BINNEN, MAAR IS NOG ALTJD GEVAARLIJK ALS JE DINGEN DEELT. HOU DAN OOK AFSTAND EN DEEL GEEN ETEN OF DRINKEN.

#NOTSHARINGISCARING



OVER DE GREN

OVER DE GREN GAAN IS NIET VERBODEN, MAAR OOK NIET AANGERADEN. JE HOEFT NIET PER SE NAAR HET BUITENLAND OM IETS NIEUWS TE ONTDEKKEN. IN BELGIË ZIJN ER VAST NOG PLEKKEN DIE JE NOG NIET HEBT GEZIEN.



DORA THE
EIGEN STAD
EXPLORER



BEAUTYLICIOUS



BIJ DE KAPPER OF SCHOONHEIDSSPECIALIST KAN JE GEEN AFSTAND HOUDEN EN ZIT JE VAAK IN EEN GESLOTEN RUIMTE, WAARDOOR BESMETTE MICRODRUPPELS KUNNEN OPHOOPEN. LAK JE NAGELS OF TRIM JE BAARD EENS ZELF (DANKU YOUTUBE!) OF SCHEER METEEN AL JE HOOFDHAAR AF. DA'S TOEH EEN TREND. ALS DE SALONS TERUG OPEN GAAN, VRAAG OF ER EEN RAAM OPEN MAG EN HOU JE MOND-NEUSMASKER OP.



NAAR DE FITNESS

FITNESSRUIMTES ZIJN VAAK NIET GOED VERLUCHT. BOVENDIEN DRAAG JE TIJDENS HET SPORTEN GEEN MOND-NEUSMASKER EN ADEM JE DIEPER IN, DUS JE ADEMT MEER MICRODRUPPELS UIT. BUITEN GAAN SPORTEN, OF THUIS OP EEN MATJE, DAT KAN OOK.



JE GROOTOUDERS BEZOEKEN

GA JE OP BEZOEK BIJ OUDERE MENSEN, EEN RISICOPATIËNT OF IEMAND MET EEN SLECHTE GEZONDHEID? ZET DAN 'N MOND-NEUSMASKER OP, HOUD AFSTAND, NEEM EEN DIKKE TRUI EN ZET EEN RAAM OPEN. OOK NIET ROEPEN, DAN KOMT ER MEER VIRUS VRIJ. HOE ZIT HET MET DAT VACCIN VOOR JE GROOTOUDERS? CHECK DE WEBSITE VAN WAT WAT!



check: www.watwat.be/vaccin

PURE HORROR



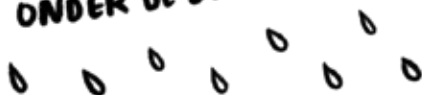
BIJ DEZE ACTIVITEITEN IS DE KANS OP SUPERVERSPREIDING HET GROOTST. DEZE ACTIVITEITEN OF DIT GEDRAG VERMIJD JE BETER. PROBEER MINDER RISKY ALTERNATIEVEN TE KIEZEN. HET BESTE IS DAT JE CHILLE ALTERNATIEVEN ZOEKT. DAT IS DE SNELSTE MANIER WAAROP WE MET Z'N ALLEN UIT DEZE CRISIS KOMEN.

PURE HORROR

KARAOKE MET VRIENDEN IN JE SLAAPKAMER



DOOR TE JODELEN, MAAR OOK DOOR TE ZINGEN, LACHEN EN EEN ZALGUTA, VERSPREID JE VEEL MICRODRUPPELS. BUITEN MAG JE ZO LUID ZINGEN ALS JE WIL. EN ZEKER ONDER DE DOUCHE.



LOCKDOWNFEESTJE

ALS ER VEEL MENSEN OP HETZELFDE MOMENT IN EEN GESLOTEN RUIMTE ZIJN, KRIJGT HET VIRUS ALLE KANSSEN. HET RISICO IS EVEN GROOT ALS 'N NACHTLUBFEESTJE. JE KAN NATUURLIJK WEL EEN FEESTJE BOUWEN MET DE MENSEN MET WIE JE SAMENWOONT. OF (MET RESPECT VOOR HET SAMENSCHOLINGSVERBOD) EEN FEESTJE MET EEN PAAR MENSEN IN DE TUIN. YEEHAW!



ALL YOU CAN EAT

EEN BUFFET KAN GEVAARLIJK ZIJN, OMDAT MENSEN DEZELFDE OPSCHEPLEPEL AANRAKEN, OF SOMS OOK HET ETEN ZELF. BEDIEND WORDEN AAN TAFEL IS VEILIGER. ETEN AFHALEN IS NOG VEILIGER! TAKE-AWAY IS THE BEST WAY! 😊



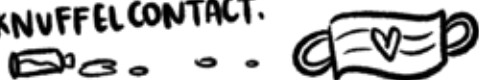
SAMEN ROKEN

DOOR CONTACT MET SPEEKSEL VAN EEN BESMETTE PERSOON KAN JE OOK BESMET RAKEN, IETS WAT JE IN JE MOND HAD, DOORGEVEN, IS DAAROM GEEN GOED IDEE. IEDER Z'N ROOKMATERIAAL, DAT KAN DAN WEER WEL.



FYSIEK CONTACT

HANDEN SCHUDDEN GEEFT HET VIRUS DOOR, MAAR EEN SCHOUDEKLOPKE OF EEN VUISTJE AL EEN STUK MINDER. EEN ELLEBOOG OF EEN VOETJE GEVEN IS BETER, DIE BRENG JE NIET NAAR JE MOND. KNUFFELEN DOE JE MET JE HUISGENOTEN EN/OF JE KNUFFELCONTACT.



DATEN ♡~♡

DATEN IS VOORAL ONVEILIG ALS JE VEEL VERSCHILLENDE MENSEN TEGELIJK ZIET, MAAR IN DE BUITENLUCHT KAN JE PRIMA SAMEN OP STAP. JE KAN BIJVOORBEELD IETS AFHALEN, SAMEN SPORTEN, MINIGOLFEN OF GAAN WANDELEN. VERRAS JE DATE MET EEN CREATIEF UITSTAPJE IN OPENLUCHT, MAAR STEL DIE EERSTE KUS DUS NOG EVEN UIT.

MAG IK U NOG EENS ZIEN? 😊

VOORLOPIG VIA SKYPE ♡.

ANDERMANS GSM AANRAKEN

JE PAKT JE GSM CONSTANT VAST, EEN ANDER DOET DAT OOK. ALS JE TOCH DE GSM VAN IEMAND ANDERS VASTPAKT, ONTSMET DIE DAN NADIEN EN WAS OOK EVEN JE HANDEN.

HUISDIEREN AAIEN

HET VIRUS KAN WEL DEGELIJK OVERGEDRAGEN WORDEN VAN DIER NAAR MENS. HIEROVER WETEN WE NOG NIET ALLES, MAAR AAI BEST ENKEL JE EIGEN HUISDIER, OF DAT VAN JE KNUFFELCONTACT.



TOCH GEPLOOID VOOR EEN 'PURE HORROR'-ACTIVITEIT?
WEES DE WEEK ERNA DAN EXTRA ALERT EN VOORZICHTIG.

BUCKETLIST 2021

DEZE FUCKET BUCKETLIST KAN JE SO-WIE-SO AFVINKEN
IN 2021 😊

- PARACHUTESPRINGEN (VAN EEN PARKBANKJE) 
- BACKPACKEN (IN DE ARDENNEN) 
- TOERIST VITHANGEN (IN EIGEN STAD) 
- SUSHI IN JAPAN (IN JE LIVING) 
- TATTOO LATEN ZETTEN (MET PEN) 
- OP DATE 
- ZWEMMEN MET DOLFIJNEN (POSTERS VAN) 
- VRIJWILLIGERSWERK
- EEN KAT ADOPTEREN
- ZONSOPGANG EN-ONDERGANG AAN ZEE

IJSJE DELEN MET JE LIEF



JE EIGEN VLOG STARTEN



SNORKELEN
(IN BAD)



MARATHON LOPEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NOG EVEN OIT

PSTT! HEY...
IS ALLES OKÉ MET JOU?



ZIT JE MET DONKERE GEDACHTEN? MISSCHIEN HEBBEN JE GEDACHTEN OF PROBLEMEN ZELFS NIETS MET COVID-19 TE MAKEN. MAAR HET VIRUS MAAKT HET ONS NIET MAKKELIJKER. OP **WATWAT.BE** KAN JE SOWIESO TERECHT VOOR **INFORMATIE OF TIPS.**

VERTEL HET VERDER, HELP JEZELF OF IEMAND ANDERS.



BEDANKT

BEDANKT OM VOL TE HOUDEN. BEDANKT OM DIT ZO GOED TE DOEN. JE MOET VEEL OPPEREN IN DEZE CRISIS, MAAR JIJ EN JE GENERATIE HEBBEN AL VAAK BEWEZEN DAT JULLIE CREATIEF EN FLEXIBEL KUNNEN ZIJN.

WIJ ZIJN DAN OOK BENIEUWD HOE JIJ EEN LEUK EN VEILIG LEVEN LEIDT. INSPIREER ONS EN ANDEREN EN DEEL DIT OP SOCIAL MEDIA ONDER DE HASHTAG #DAMAGNOG.

HEEL VEEL KLEINE INSPANNINGEN MAKEN EEN GROOT VERSCHIL.

DUS: MERCI!



MAGDANOG?!

© 2021 WAT WAT

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

Redactie: WAT WAT, Dina Srouji, Mohamed Ouaamari

V.U.: Eva Vereecke, Leopoldstraat 25, 1000 Brussel

Copywriting: Arkasha Keyzers

Illustraties: Christina De Witte

Grafisch Ontwerp: Tina De Souter

Druk: Buroform, Mechelen

Dit boekje werd gecheckt en goedgekeurd door deze slimme virologen:

Laura Cornelissen, Geert Molenberghs & Erika Vlieghe

Bedankt voor de gouden feedback: Uit De Marge, VZW Jong, Vlaamse Overheid (Departement Kanselarij en Buitenlandse Zaken), UGent, Arktos, Bataljong, Logo en heel wat jongeren

Dit boekje bestaat ook in andere talen: check www.shop.watwat.be



In samenwerking met:



2020

WAT EEN ROTJAAR. AM I RIGHT ?

MAAR! JONGEREN ZIJN GOED BEZIG.
HET VOORBIJE JAAR HEBBEN JIJ EN JE
VRIENDEN JE LEVEN ON HOLD GEZET
OM ANDEREN TE BESCHERMEN. PETJE AF.

IN DIT BOEKJE LEES JE WELKE ACTIVITEITEN
JE NOG KAN DOEN. EN WELKE ZEKER NIET.

ZO ZORG JIJ ERVOOR DAT DE VERSPREIDING
VAN HET VIRUS MINDER HARD GAAT.

MERCI!

