



# Coronavirus

## en kraamzorg

Het coronavirus is de afgelopen maanden zeer actueel geworden. In Nederland werd op 27 februari de eerste patiënt met het virus gemeld. Waarschijnlijk ben je in je werkomgeving ook al geconfronteerd met het onderwerp. In dit artikel wordt een toelichting gegeven over het virus, maar vooral wat je moet doen als je iemand verzorgt met (verdenking van) een besmetting of infectie van het coronavirus.

Er kan dan de keuze worden gemaakt om de bevalling in het ziekenhuis te laten plaatsvinden. COVID-19 verschijnselen zoals hoesten en benauwdheid in combinatie met een afgenomen longcapaciteit door de groeiende buik geven namelijk een verhoogd risico op longontsteking. Maar waar de bevalling ook plaatsvindt, de kraamperiode is vaak thuis.

#### Het coronavirus

Er bestaan verschillende coronavirussen. Het woord 'corona' is afkomstig van kroon (in het Latijn is dit dus corona). Bekende voorbeelden zijn MERS en SARS. In december 2019 brak een nieuw

coronavirus uit in China. Het International Committee on Taxonomy of Viruses (ICTV) heeft dit specifieke virus 'SARS-severe acute respiratory syndrome 2', of 'SARS-CoV-2' genoemd. Deze naam is gekozen omdat het virus hoort bij de familie van SARS-gelateerde coronavirussen. Severe Acute Respiratory Syndrome is vrij vertaald 'ernstig acuut ademhalingsyndroom'. Van dit virus word je ziek en die ziekte heet officieel COVID-19. De toevoeging '19' verwijst naar het 2019, het jaar waarin het virus voor het eerst werd ontdekt.

Het nieuwe coronavirus wordt voornamelijk overgedragen door hoesten en

*In de richtlijnen van het RIVM wordt aangegeven dat buiten de grens van 1,5 meter geen persoonlijke beschermingsmiddelen hoeven te worden gedragen*

niesen. Ook zien we overdracht van het virus door iemand zonder deze klachten. Hoe zieker iemand is, hoe meer virus hij kan verspreiden. Door hoesten en niezen brengt hij het virus uit neus, keel of longen naar buiten. Via kleine druppeltjes komt het virus in de lucht. Als andere mensen die druppeltjes inademen of bijvoorbeeld via de handen in de mond, neus of ogen krijgen, kunnen zij besmet raken met het virus. Deze druppels zijn wel klein, maar groot genoeg om veelal binnen korte tijd op de grond vallen. Dit in tegenstelling tot bijvoorbeeld mazelen waarbij (nog kleinere) druppels tot enkele uren in de lucht blijven zweven.

#### Hoe lang kan het nieuwe coronavirus overleven buiten het lichaam?

Een virus heeft altijd een mens of dier nodig om 'in leven te blijven' en zich te kunnen delen. Buiten het lichaam kan het virus maar kort overleven. Hoe lang dat precies is, is nu nog niet bekend. In het geval van dit coronavirus niet heel lang. Het kan variëren van enkele uren tot enkele dagen. Vooral de temperatuur en luchtvochtigheid spelen een belangrijke rol. Bij lage temperaturen (6°C en lager) en een relatieve hoge vochtigheid is de overlevingsstijd tot enkele dagen, maar bij hoge temperaturen, zoals kamertemperatuur, is die tijd niet langer dan een dag. Een oppervlak dat mogelijk besmet is, kun je eenvoud-

dig reinigen met een gewoon schoonmaakmiddel. Was daarna je handen met water en zeep. Je haalt bij het reinigen zoveel virussen weg dat de kans op besmetting heel klein wordt.

#### Incubatietijd

De incubatietijd van het coronavirus varieert van twee tot twaalf dagen. Voor de zekerheid gebruiken we veertien dagen. De incubatietijd noemen we de periode tussen het moment dat je besmet raakt en dat je ziek wordt. Als je ziek wordt krijg je koorts met daarbij luchtwegklachten zoals hoesten, kortademigheid en soms een longontsteking. In deze fase is de zieke besmettelijk voor andere mensen.

#### Corona en zwangerschap

Het nieuwe coronavirus lijkt niet vaarlijk te zijn voor een zwangerschap. Op basis van beperkt beschikbare data zijn er ook geen aanwijzingen dat zwan-geren er vatbaarder voor zijn. Ook is er voor zover bekend geen verhoogde kans op een miskraam of aangeboren afwijkingen door infectie met dit nieuwe virus. Wel kan hoge koorts weëen opwekken, en dat is natuurlijk slecht voor het ingeboren kind. Het is daarom belangrijk om het goed in de gaten te houden of een zwangere koorts krijgt. Wel verandert bij de zwangere het immuunsysteem. Hierdoor zijn zij vatbaarder voor luchtweginfecties door



virussen. Er is echter nog te weinig wetenschappelijke informatie om te zeggen of een zwangere ook vatbaarder is voor het nieuwe coronavirus.

#### Behandeling van het coronavirus

Er is nog geen specifieke behandeling voor het nieuwe coronavirus. Bij ernstig zieke mensen bestaat het uit het behandelen van de symptomen. Zo kunnen artsen bijvoorbeeld extra zuurstof toedienen bij patiënten die erg benauwd zijn. Juist in je werk kan je in contact komen met cliënten of familie- of gezinsleden met een mogelijk verminderde weerstand. In ieder geval, maar natuurlijk ook om je zelf te beschermen, is hygiënisch werken heel belangrijk. Wat betreft de familieleden: opa's en oma's behoren meestal ook tot de risicogroepen. Het dwingend advies is dan ook om het oudste kind niet onder te brengen bij de grootouders als de bevalling begint. Als het echt niet anders kan is het beter om het kind naar de grootouders te brengen dan opa en oma naar het huis van de kraamvrouw te laten komen. Daar komt immers meestal ook kraamvisite en is het risico voor de grootouders groter.

#### Wanneer blijf je thuis?

Op het moment dat je dit artikel leest zijn er veel ziektegevallen in Nederland, al verschilt dit fors per provincie. Ook jij kan wellicht verschijnselen hebben die lijken op een coronabesmetting. Voor zorgmedewerkers is het beleid de afgelopen periode veranderd (raadpleeg voor de actuele informatie de website van het RIVM). Als je koorts (meer dan 38° Celsius) hebt, of luchtwegklachten (zoals hoesten of kortademigheid), neem dan telefonisch contact op met je huisarts en je leidinggevende: bij koorts mag je niet werken. Als je alleen klachten hebt zoals verkoudheid en hoesten blijf je bij voorkeur thuis. Of gebruik anders persoonlijke beschermingsmiddelen (=PBM) zodat je de cliënt niet besmet. Echter, in beide gevallen kan je getest worden op COVID-19. Als de testuitslag negatief is mag je aan het werk met de hygiënemaatregelen die je altijd al toepast in je arbeid. Indien de test positief is blijf je minimaal zeven dagen thuis na start van de eerste klachten (zoals koorts, neusverkoudheid, benauwdheid). Je moet in ieder geval 48 uur koortsvrij zijn eer je weer aan de slag mag.



## AAN- EN UITTREKKEN BESCHERMINGSMIDDELEN

Voor de volledigheid nog een korte toelichting van de volgorde van aan- en uittrekken van de persoonlijke beschermingsmiddelen:

**AANTREKKEN:** eerst schort, dan mondneusmasker, daarna handschoenen, waarbij de handschoenen over het manchet van het schort gaat en als laatste de bril.

**UITTREKKEN:** eerst verwijderen handschoenen, toepassen handhygiëne, schort uit, bril afzetten, verwijderen mondneusmasker en wederom toepassen handhygiëne.

Als dit haalbaar is, zorg dan voor een 'omkleedluis' waarin bovenstaande handelingen verricht worden, zoals in de gang of bijkeuken.

### Badbevallingen

Er is geen bezwaartegen een badbevalling bij een COVID-19 besmetting, mits de gezondheidstoestand dit toelaat. Dus niet bij aanwezigheid van koorts en hoesten.

### Borstvoeding

Er is geen bezwaar als de kraamvrouw borstvoeding geeft, ook niet als zij (mogelijk) besmet is met COVID-19. Borstvoeding heeft veel voordelen, daarom is het ook goed om moedermelk te blijven geven. Maar natuurlijk alleen als de moeder zich goed genoeg voelt. Belangrijk is wel dat ook de moeder hierbij de handen goed met water en zeep wast en hoest of niest in de elleboog. Ook is het advies om naast een goede hand- en hoesthygiëne de moeder een mondneusmasker te laten dragen tijdens de borstvoeding. Moeders die te ziek zijn kunnen proberen de moedermelk af te kolven en op een andere manier te geven. Let er op om de fles of borstkolf goed schoon te maken na gebruik. Het is dus wel mogelijk om de baby te besmetten als je zelf besmet bent. Omdat iedere situatie anders is en er bij een bevalling altijd een arts of verloskundige is betrokken, is het goed om specifieke vragen over eventuele risico's voor het kind aan hen te stellen.

### Persoonlijke beschermingsmiddelen

Kraamverzorgenden moeten dus al-

tijd PBM gebruiken wanneer sprake is van een hoestende/niezende cliënt verdacht voor COVID-19. In de richtlijnen van het RIVM wordt aangegeven dat buiten de grens van 1,5 meter geen persoonlijke beschermingsmiddelen hoeven te worden gedragen. Als hierbij een goede hygiëne kan worden nageleefd dan is dit voldoende. De reden hiervoor is de grootte van de druppels waarin het virus wordt overgedragen. Omdat deze relatief groot zijn vallen ze binnen een afstand van 1,5 meter op de grond. Als deze afstand niet kan worden nageleefd - waar meestal sprake van is als je de kraamvrouw verzorgt - dan moet je de persoonlijke beschermingsmiddelen toepassen. De persoonlijke beschermingsmiddelen mogen na gebruik gewoon mee met het huishoudelijk afval. Het is bekend dat er helaas een tekort is aan persoonlijke beschermingsmiddelen, hoewel je deze wel nodig hebt. Je leidinggevende moet hiervoor zorgen en kan bij een tekort contact opnemen met het ROAZ (Regionaal Overleg Acute Zorg), die de verdeling bepaalt van de beschikbare beschermingsmiddelen. In Nederland is er per regio een ROAZ.

### Mondneusmaskers

Ook wat betreft de mondneusmaskers leidden nieuwe inzichten er toe dat een chirurgisch mondneusmasker voldoende is voor bescherming. Wel moet dit masker een IIR kwalificatie hebben. Dit houdt in dat het masker beschermt tegen spatsten en een voldoende filtrerende werking heeft. Deze kwalificatie staat niet op het masker, maar wel op de doos. Als dit niet het geval is moet je dit navragen bij de verkoper of groothandel. Het mondneusmasker kan drie uur achtereen gedragen worden. Voor alle maskers geldt dat je moet controleren of het masker aansluit op je gezicht. Zorg er voor dat de neusklem goed aansluit op je neus. Ieder masker heeft deze klem, een metalen beugel die dat je goed aandrukt rond de neus. Als je hard blaast dien je geen lucht te voelen dat ontsnapt langs het masker. Als het masker goed aansluit dan merk je dit veelal ook door het inklinken van het masker bij inademen. Verwijderen van het masker doe je met behulp van het elastiek of de touwtjes van het masker, waarbij je om besmetting van de handen te voorkomen niet de voorkant van het masker aanraakt. Natuurlijk pas je hierna altijd handhygiëne toe.

*Lees regelmatig de website van het RIVM voor verdere en actuele informatie. Ook omdat er mogelijk wijzigingen en/of aanvullingen komen met betrekking tot de juiste uitvoering van de hygiënevoorschriften.*