

Leven met het virus

Het virus blijft onder ons. We moeten leren leven met het virus.

De meeste van ons zijn door vaccinatie goed beschermd. Maar het virus is niet weg. Nog steeds kunnen mensen ziek worden. Dit zijn mensen die niet gevaccineerd willen worden en mensen waarbij vaccinatie niet goed werkt, bijvoorbeeld vanwege een chronische aandoening of omdat het eigen lichaam niet voldoende antistoffen aanmaakt na vaccinatie. Daarmee loopt nog maar een klein deel van de samenleving risico om zo ernstig ziek te worden dat opname in het ziekenhuis, IC of zelfs overlijden het gevolg is. We willen voorkomen dat deze groep tegelijk ziek wordt en dat andere zorg moet worden uitgesteld. We willen weer terug naar een Nederland met zo min mogelijk beperkende maatregelen. Dat kan alleen als we leren leven met het virus. We moeten samen wel zorgen dat virussen minder kans krijgen om te verspreiden. Dat doen we zelf. Maar zo kunnen we wel afscheid nemen van de meeste maatregelen. Na 25 september geldt (naast de basisregels) nog maar één maatregel: het coronatoegangsbewijs voor horeca, evenementen, bezoek aan sportwedstrijden en voorstellingen in theater en bioscoop. Zo kunnen we weer de dingen doen die we ook voor corona deden.

Door ons eigen gedrag voorkomen we dat we zelf het virus verspreiden

We kunnen zelf zorgen dat de kans klein is dat we het virus ons besmet en dat we zelf een rol spelen bij het verspreiden. De vier basisregels blijven relevant. De persoonlijke hygiëne, het afstand houden, zorgen voor frisse lucht in binnenruimtes en bij klachten: blijf thuis en laat je testen. Was dus regelmatig je handen en zeker als je in ruimtes bent geweest waar veel andere mensen komen zoals winkels en het ov. Hoest en nies in je elleboog, gebruik zakdoekjes maar één keer. Op plekken waar het niet nodig is om dicht op anderen te staan, helpt het om afstand te houden. Geef elkaar de ruimte. Ga niet dringen. Buig niet over iemand heen in een supermarkt. Als je de spits in het ov kunt mijden, doe dat ook. Een mondkapje is nuttig op plekken waar het moeilijk is om afstand te houden. En groet elkaar niet met een hand of een zoen, maar met een boks of een elleboog. In ruimtes waar meer mensen samen komen is het belangrijk om te zorgen voor frisse lucht. Zet daarom regelmatig ramen open. Heb je klachten? Blijf dan thuis, laat je testen. En als je positief bent, informeer samen met de GGD de mensen waarmee je de afgelopen periode in nauw contact bent geweest. Het helpt als je op je telefoon de coronamelder hebt geïnstalleerd. Na 25 september geldt het coronatoegangsbewijs op een deel van de locaties waar veel mensen dicht op elkaar zijn. Maar niet overal waar mensen samen zijn zal het coronatoegangsbewijs gelden. Bijvoorbeeld bij feestjes thuis, contactsporten, of bij kerkgang. Gebruik in die gevallen regelmatig een zelftest, ook als je gevaccineerd bent. Zo voorkom je dat je zelf onnodig de bron bent van besmetting van anderen.

Vaccinatie is de uitweg uit de crisis, maar niet voor iedereen een optie

Vaccinatie heeft ons uit de crisis geholpen. Het overgrote deel van de mensen die nu op de IC ligt is niet gevaccineerd. Maar vaccinatie is niet voor iedereen een optie. Voor een deel van de chronisch zieken helpt vaccinatie niet bij de opbouw van anti-stoffen. Deze groep mag niet aan de zijkant van de samenleving blijven staan. Toch kan niet anders dan dat in periodes dat veel mensen besmettelijk zijn, deze groep vaker thuis zal moeten blijven. Voor mensen die er zelf voor kiezen om zich niet te laten vaccineren geldt dit ook. In periodes dat er veel mensen besmettelijk zijn, lopen zij extra risico op besmetting en op een ernstig verloop van de ziekte. Ook voor deze groep is het verstandig om thuis te blijven als veel mensen besmettelijk zijn. Zo bescherm je jezelf en voorkom je ook dat zorg aan anderen moet worden uitgesteld. Uiteindelijk is ook voor deze groep vaccinatie een optie, dus bij twijfel: doen! Je helpt jezelf en de samenleving.

Een gezonde leefstijl is voor de lange termijn een extra bescherming

Het virus blijft. Nieuwe varianten waartegen de huidige vaccins niet voldoende werkten kunnen ontstaan. En ook de bescherming van de huidige vaccins kan na verloop van tijd afnemen. We weten dat mensen die roken en te zwaar zijn extra kans hebben om ernstig ziek te worden. Een gezonde leefstijl verkleint de kans op een ernstig verloop van een coronabesmetting. Stoppen met roken, minder vet, minder suiker, minder alcohol. Meer groente en fruit, en regelmatig bewegen. Op de lange termijn is dit een extra bescherming naast het vaccin.

Hou rekening met elkaar

Corona raakt ons allemaal en daarom hebben we ook allemaal onze gedachten over het virus. Een deel van de samenleving is nog steeds bang van het virus en anderen weer bang voor het vaccin. Sommige vinden dat de impact van het virus sterk wordt overdreven, anderen stellen dat we door de lockdowns veel leed is voorkomen. Een groot deel van de samenleving is gevaccineerd en een ander deel kiest bewust om zich niet te laten vaccineren. En een deel van de samenleving loopt door bijvoorbeeld een chronische ziekte meer risico op een ernstig verloop van de ziekte. In grote delen van Nederland wonen we dicht op elkaar. En al die verschillende groepen wonen door elkaar en komen elkaar tegen. Van veel mensen om ons heen weten we niet hoe ze denken en of ze wel of niet beschermd zijn. Hou rekening met elkaar. Ga er niet van uit dat iemand anders denkt zoals jij. Ook hiervoor geldt: geef elkaar de ruimte. Letterlijk: Ga niet dicht op iemand staan als je niet weet of die persoon bang is voor besmetting. En ook figuurlijk: respecteer de ander, ga de confrontatie niet aan, maar accepteer dat iemand anders op een andere manier over het virus denkt. Alleen zo komen we als samenleving ook echt uit de crisis.