

Wat kan ik doen om verspreiding van het nieuwe coronavirus te voorkomen?

- Was vaak uw handen.
- Hoest en nies in de binnenkant van uw elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes om uw neus te snuiten en gooi deze daarna weg.
- Schud geen handen.
- Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van anderen.
- Werk zoveel mogelijk thuis.

Lees meer over de maatregelen op de website van Rijksoverheid

Nederlandse aanpak en maatregelen tegen het coronavirus

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/nederlandse-maatregelen-tegen-het-coronavirus>

Wat wordt bedoeld met 'social distancing', en waarom is dat belangrijk ?

Door 'social distancing', ook wel sociale onthouding afstand, heb je minder contact met anderen of houd je afstand tot anderen. Hierdoor is de kans kleiner dat je elkaar besmet. Minder contact met elkaar betekent een tragere verspreiding van het virus. Hierdoor zijn minder mensen tegelijkertijd besmet en raken zorginstellingen niet overbelast. Voorbeelden zijn bijvoorbeeld: thuiswerken, gespreide werktijden als thuiswerken niet mogelijk is, thuisblijven met luchtwegklachten en het mijden van plekken waar veel mensen bij elkaar kunnen komen. Social distancing is een maatregel die deel uitmaakt van een van de scenario's om om te gaan met de verspreiding van het nieuwe coronavirus in ons land.

Wat is het verschil tussen verspreiding met druppels en aerosol?

Infecties van de luchtwegen kunnen zich verspreiden via druppels of via aerosolen. Druppels zijn relatief groot en zwaar en slaan snel neer onder invloed van zwaartekracht. Dit soort druppels verspreidt zich tot 1,5 meter.

Met aerosolen bedoelen we microscopisch kleine deeltjes die kunnen vrijkomen bij procedures op de Intensive Care. Doordat deze deeltjes veel kleiner en lichter zijn, kunnen die zich veel verder verspreiden en langer in de lucht blijven.

Ik heb klachten die passen bij het nieuwe coronavirus. Wat moet ik doen?

- Heb je verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, keelpijn, lichte hoest of verhoging (tot 38 graden Celsius)?
Blijf thuis. Ziek uit. Doe geen boodschappen en ontvang geen bezoek. Laat anderen boodschappen doen, of laat ze bezorgen, zorg dat een ander de hond uitlaat. Voor huisgenoten zonder klachten gelden de regels die voor iedereen in Nederland gelden. Als je 24 uur lang geen klachten hebt, mag je weer naar buiten.
- Heb je verkoudheidsklachten en koorts (boven 38 graden Celsius) en/of benauwdheid?
Blijf thuis. Ziek uit. Doe geen boodschappen en ontvang geen bezoek. Heb je huisgenoten, dan mogen zij ook niet naar buiten. Als uitzondering hierop mogen alleen huisgenoten die geen klachten hebben even boodschappen doen. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer naar buiten. Lees meer in de informatiebrief Koorts met luchtwegklachten en/of benauwdheid.

- Mensen die werken in cruciale beroepen of vitale processen zijn hiervan uitgezonderd; zij blijven pas thuis als zij zelf klachten met koorts en/of benauwdheid hebben (overleg zo nodig met je werkgever). Lees meer in de informatiebrief Ik ben verkouden, wat nu? en zie Rijksoverheid.nl.
- Zorgmedewerkers met milde klachten of ernstige klachten kunnen getest worden. Zij blijven zeker thuis met koorts, en bij voorkeur ook als ze alleen milde klachten zonder koorts hebben, totdat zij de testuitslag krijgen. Indien thuis blijven geen optie is, kan iemand met milde klachten nog kan werken als hij of zij daarvoor de juiste PBM persoonlijke beschermingsmiddelen draagt. (Zie ook <https://lci.rivm.nl/lci.rivm.nl/covid-19/bijlage/zorgmedewerkersinzeten...>)

Wanneer moet ik de huisarts bellen?

Je belt de huisarts als je zeker wordt, of je medische hulp nodig heeft, bijvoorbeeld als je hoge koorts krijgt of moeilijk ademt. Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar bel de huisarts.

Is het veilig om te musiceren (zingen/blazen) met een band/koor/groep/muziekvereniging?

Mogelijk geeft het een verhoogd risico op verspreiding van het nieuwe coronavirus als mensen met een groep gaan zingen of musiceren op blaasinstrumenten. Dat wordt nog onderzocht. Zolang we dit niet zeker weten, raden we af om samen te musiceren (zingen/blazen).

Houd er rekening mee dat evenementen en georganiseerde samenkomsten in principe ook niet toegestaan zijn (zie rijksoverheid.nl). Verder gelden er algemene maatregelen, namelijk:

- Blijf thuis als je klachten hebt
- Houd altijd 1.5 meter afstand van elkaar

Ik heb hooikoorts. Mag ik naar buiten?

In principe wel. Als je hooikoorts hebt, heb je elk jaar dezelfde klachten in ongeveer dezelfde periode. Je kan dan goed aanvoelen of het 'die klachten van de hooikoorts' zijn. Bij twijfel of als de klachten anders aanvoelen blijf thuis.

Hebben mensen die een grieprik hebben gehad een voordeel of nadeel met het nieuwe coronavirus?

De grieprik biedt bescherming tegen griep. Het beschermt niet tegen andere virussen, zoals het nieuwe coronavirus. Er is geen bewijs dat mensen die de grieprik hebben gehad vatbaarder zijn voor het nieuwe coronavirus. Je weerstand vermindert niet na een grieprik. Ook is er geen bewijs dat de grieprik zelf een grotere kans op COVID-19 geeft. Daarnaast heeft een grieprik geen invloed op hoe erg de klachten zijn, als je ziek wordt.