

M14 Coronavirus

45 vragen over het coronavirus

Alles wat je wilt weten

In december dook het nieuwe coronavirus, Covid-19, voor het eerst op in China. Inmiddels zijn verspreid over de wereld meer dan 90.000 mensen besmet. Ook in Nederland, waar de ziekte sinds 27 februari bij tientallen mensen is vastgesteld. Wat weten we over het virus?

Tekst (10)(2e)

Hoe dodelijk is het virus?

De dodelijkheid wordt op dit moment op ongeveer 1,4 procent geschat. Dat cijfer is waarschijnlijk nog aan de hoge kant, omdat ook de sterftegevallen in Wuhan erin worden meegeteld. Toen het virus in december in deze Chinese stad opdook, sloeg het snel om zich heen. Er vielen veel meer dodelijke slachtoffers (4 procent) dan in andere landen het geval is, waardoor het gemiddelde enorm omhoog wordt getrokken.

Is een sterftecijfer van 1,4 procent goed of slecht?

In 2003 was de wereld in de ban van de longziekte SARS, een ander coronavirus dat een wereldwijde epidemie veroorzaakte. Ruim 8.000 mensen werden ziek, waarvan 774 overleden. Het sterftecijfer van SARS komt daarmee op 9,6 procent. De Spaanse Griep van 1918 eiste de levens van 1 tot 2 procent van de patiënten. Aan een 'normale' seizoengriep overlijdt 0,1 procent van de zieken.

Sterven er alleen oude en zieke mensen aan?

Dat is volgens viroloog (10)(2e) van het LUMC niet waar, maar het is wel zo dat je als ouder en/of zwakker persoon meer risico loopt om eraan te overlijden. Om de 'gewone' griep er nog maar eens bij te pakken: daar overlijden ook vooral mensen aan die al een wat zwakker immuunsysteem of bijvoorbeeld een longziekte hebben. Dat wil niet zeggen dat je als oudere meteen in de stress moet schieten. De kans dat je het krijgt en er dan ook nog aan overlijdt, blijft klein.

Waarom is er zo veel om het coronavirus te doen?

Het RIVM benadrukt dat we ondanks alle aandacht voor het coronavirus moeten blijven relativeren. Het gevaar schuilt niet zo zeer in hoe ziek je wordt van het virus, maar in de snelheid waarmee het zich verspreidt. Dat komt doordat dit specifieke coronavirus totaal nieuw is, waardoor niemand er nog een goede afweer tegen heeft. Vrijwel iedereen kan er dus ziek van worden, wat (10)(2e) (10)(2e) grote consequenties kan hebben voor de maatschappij: "Als het virus in korte tijd veel mensen treft, zullen essentiële diensten uitvallen en ziekenhuizen overbelast raken."

Doet de Nederlandse overheid genoeg om dat te voorkomen?

"Ja," zegt (10)(2e) volmondig. Zij is sinds 2011 (10)(2e) (10)(2e) "De GGD werkt hard om de uitbraak van het virus te bestrijden, de RIVM voorziet iedereen van correcte informatie. Los daarvan hebben we al in een vroeg stadium van het virus testen naar Nederland gehaald, zodat we mensen tijdig kunnen diagnosticeren. Ons beleid is erop gericht om het virus op die manier zo veel mogelijk de kop in te drukken."

Waarom lijkt het alsof andere landen meer doen?

Elk land heeft volgens (10)(2e) een eigen aanpak. "In sommige Aziatische landen zie je dat vrijwel iedereen wordt getest, in andere landen in die regio worden straten schoongemaakt met desinfecterend middel. Dat oogt heel daadkrachtig, maar de vraag is wat je ermee bereikt. Wij beschouwen zulke maatregelen als niet-effectief."

Wie lopen de meeste kans op besmetting?

In principe kan iedereen het krijgen, maar grote onderzoeken in China lijken erop te wijzen dat kinderen en jongeren nauwelijks worden getroffen door het virus. Volgens viroloog (10)(2e) kan dat erop duiden dat de ziekte pas op latere leeftijd een risico vormt. Wat niet betekent dat je als 25-jarige niet getroffen kunt worden, maar de kans is misschien wel kleiner.

Raak je vooral besmet door hoesten en niezen?

Dat is correct. Als iemand hoest of niest, komen er uit de longen piepkleine, onzichtbare slijmdruppels vrij. Bij iemand die besmet is, bevatten deze druppeltjes het coronavirus. Als je deze druppels inademt of via je handen opvangt, bijvoorbeeld omdat je een deurklink vastpakt die daarvoor is gebruikt door een besmet persoon en daarna aan je neus of mond zit, bestaat de kans dat jij het virus ook krijgt.

Waarom wordt er steeds gezegd dat mondkapjes niet helpen?

"Als je het coronavirus hebt, dan helpt een mondkapje om het coronavirus niet verder te verspreiden," zegt woordvoerder (10)(2e) van het Rode Kruis. "Maar het is geen effectieve beschermer tegen het oplopen van het virus." Sterker nog: als je een mondkapje verkeerd gebruikt, bijvoorbeeld omdat je het verkeerd opzet of aanraakt tijdens het dragen, kan het risico op besmetting groter worden.

Hoezo draagt medisch personeel dan wél mondkapjes?

"Mensen die in ziekenhuizen werken, hebben intensief contact met mensen die al ziek zijn en veel virus uitscheiden," legt (10)(2e) uit. "Mensen in de gezondheidszorg hebben daardoor meer risico om besmet te raken dan mensen die op straat rondlopen. Zij beschermen zichzelf daarom extra met onder meer een professioneel mondkapje, handschoenen en een bril. Voor de rest van de bevolking is dat niet effectief, ook omdat er veel spelregels zitten aan een juist gebruik van een mondkapje."

Wat kun je zelf doen om niet besmet te raken?

Het advies is al vaak voorbijgekomen, maar (10)(2e) kan het niet vaak genoeg benadrukken: was je handen! Regelmatig én grondig. "Minimaal twintig seconden, wat langer is dan je denkt," aldus (10)(2e). "Pak alle vier de kanten van je hand mee: bovenkant, onderkant, zijkanten. Was tussen je vingers en vergeet ook je nagels niet. Droog je handen af met een papieren handdoekje en berg dat handdoekje op in een prullenbak die dicht kan."

Heeft het zin om extra vitamines te slikken?

Een goede algemene gezondheid kan volgens viroloog (10)(2e) helpen om het virus buiten de deur te houden. Dat houdt in: gezonde voeding, voldoende slapen, rust nemen. "Is je voedingspatroon adequaat en heb je geen vitaminegebrek, dan dragen extra vitamines verder weinig tot niets bij," aldus (10)(2e). "Vitaminetekorten komen bij ons tegenwoordig bijna niet voor, wellicht met als uitzondering mensen die een – al dan niet zelfopgelegd – dieet volgen."

Kunnen we nog wel naar ons werk?

"Als je niet in een omgeving bent geweest waar je een besmetting kunt hebben opgelopen en er in je nabije werkomgeving geen collega's zijn die besmet zouden kunnen zijn, dan vormt de werkplek geen gevaar," aldus viroloog (10)(2e).

Is het voor de zekerheid niet verstandiger om toch thuis te blijven?

Als iedereen zich houdt aan de hygiënemaatregelen van het RIVM en het Rode Kruis, dan is er volgens (10)(2e) geen reden om jezelf verplicht huisarrest op te leggen. Naast regelmatig je handen wassen zijn die maatregelen: niezen en hoesten in je elleboog in plaats van in je handen, minstens een meter uit de buurt blijven van hoestende en proestende mensen en contact vermijden met mensen die al ziek zijn.

Moet je je kleren na al dat niezen in je elleboog extra heet wassen?

"Het is afdoende om de normale wasmachineprocedure met wasmiddel op 60 graden Celsius te volgen," aldus viroloog (10)(2e).

Helpen desinfecterende gels?

"Ja, mits er alcohol in zit wel," zegt (10)(2e). "Maar water en zeep werkt net zo goed."

Kan het virus op een winkelkarretje of een toetsenbord zitten?

Het virus heeft cellen van mensen of dieren nodig om zich te kunnen vermenigvuldigen. "Als je hoest, dan komt het virus via keeldruppels naar buiten," zegt coronadeskundige (10)(2e). "Slaat dat neer op een oppervlakte, dan kan het virus korte tijd overleven. Hoe lang dat duurt, is sterk afhankelijk van de omstandigheden. Bij lage temperaturen en een hoge luchtvochtigheid zou dat kunnen oplopen tot twee dagen, maar bij warmer en zonnig weer gedijt het virus veel minder goed."

Is de airco of climat control op je werk gevaarlijk?

Er zijn volgens het RIVM geen aanwijzingen dat het virus zich via de lucht kan verspreiden. (10)(2e): "Maar we sluiten het ook niet volledig uit, dus het wordt nog onderzocht."

Kun je het krijgen via zweetdruppels in de sportschool?

'Gewone' griepvirussen verspreiden zich ook niet via zweet, dus het is volgens viroloog (10)(2e) veilig om aan te nemen dat dit nu ook niet het geval is. "De kans op besmetting via druppelinfecties – door te niezen of indirect via besmetting van oppervlakken die iemand anders aanraakt – ligt veel meer voor de hand."

(10)(2a)

Wat doe je als je ergens bent geweest waar iemand besmet blijkt te zijn?

Als je contact hebt gehad met de besmette persoon, dan is het advies van het RIVM om telefonisch contact op te nemen met je huisarts. Ga niet naar de praktijk toe, want dan besmet je misschien de hele wachtkamer.

Kun je uit voorzorg toch een test laten doen op het coronavirus?

Als je nog geen klachten hebt, dan wijst een test niet uit of je het virus wel of niet hebt. Het heeft dus geen zin om mensen uit voorzorg te laten testen.

Wat is de incubatietijd?

Gemiddeld merk je na vijf tot zeven dagen dat je besmet bent met het virus, maar dat valt volgens corona-expert (10)(2e) niet met een stopwatch te timen. Je kunt na een paar dagen al last krijgen, maar ook pas na twee weken.

Wat merk je als je het hebt?

De meeste mensen moeten veel hoesten en voelen zich kortademig. Dat gaat soms gepaard met hoge koorts. Ook kan er sprake zijn van spierpijn, verwardheid, hoofdpijn en keelpijn.

Kun je het hebben zonder dat je ziekteverschijnselen hebt?

In de incubatietijd merk je nog niet dat je het hebt, maar vrijwel iedereen vertoont na deze periode symptomen die horen bij het virus: hoesten, griepig, kortademig, koorts.

Is het coronavirus heftiger dan een 'gewone' griep?

Het is volgens het RIVM best mogelijk dat je het virus hebt en je helemaal niet zo ziek voelt. In de meeste gevallen zijn mensen na ongeveer een week uitzielen weer op de been. Van alle patiënten die bekend zijn bij instanties, had ongeveer een kwart ernstige tot zeer ernstige klachten. Ongeveer 14 procent moest in het ziekenhuis worden opgenomen, vaak omdat ze ontstoken longen hadden.

Wat moet je doen als je denkt dat je het hebt?

Neem een kijkje op Thuisarts.nl kijken, de site van Het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG), en op de site van het RIVM. Aan de hand van de informatie die je hier vindt, kun je beslissen of jouw klachten overeenkomen met de symptomen van het coronavirus. Denk je dat je het virus wel hebt? Neem dan telefonisch contact op met je huisarts of de lokale GGD.

Kun je anderen besmetten als je nog in de incubatietijd zit?

Je kunt het virus pas overdragen vanaf het moment dat je ziek wordt. Hoe zieker je bent, hoe meer virus je uitscheidt en hoe besmettelijker je bent.

Is er inmiddels een vaccin tegen het coronavirus?

Kort en bondig: nee. (10)(2a) De Nederlandse viroloog (10)(2e) adviseert, denk dat het nog zeker tot juni kan duren voordat er een vaccin is. Dat zou al heel snel zijn, want normaal gesproken duurt zo'n ontwikkeling al snel tien jaar. (10)(2a)

Hoe word je behandeld als je het hebt?

Er is nog geen specifieke behandeling. Artsen richten zich daarom vooral op het tegengaan van symptomen bij mensen met ernstige klachten. Dat kan bijvoorbeeld bestaan uit het geven van zuurstof aan mensen die het erg benauwd hebben. Daarnaast wordt patiënten geadviseerd om rust te houden, de koorts te dempen en veel te drinken.

Kun je het nog een keer krijgen als je het al hebt gehad?

Dat zou volgens het RIVM niet mogelijk moeten zijn. Als je het coronavirus hebt gehad, wordt het daarna herkend door je afweersysteem. Dit zorgt ervoor dat je er niet meer ziek van wordt.

Moet je verplicht thuisblijven als je een beetje hoest?

Nee, maar er is in Nederland wel een protocol in werking gesteld om het virus zo veel mogelijk binnen de perken te houden. Dit betekent onder meer dat er zodra iemand is besmet een 'contactonderzoek' wordt ingesteld om na te gaan met wie de besmette persoon contact heeft gehad. De gezondheid van deze mensen wordt tijdens de incubatietijd gemonitord, zodat verdere besmettingen voorkomen kunnen worden. Ook wordt aan iedereen die besmet is gevraagd om thuis te blijven en geen contact te hebben met andere mensen. Dat wordt 'thuisisolatie' genoemd.

Is thuisisolatie hetzelfde als quarantaine?

We hebben het over isolatie als iemand die ziek is afgesloten van anderen wordt behandeld. Dit kan thuis of in het ziekenhuis gebeuren. Er is sprake van quarantaine als mensen die niet ziek zijn op een bepaalde plek moeten blijven, omdat niet duidelijk is of ze al dan niet zijn besmet. Dit kan gaan om een heel hotel of een cruiseschip, maar ook over de thuissituatie. In het geval van het coronavirus duurt de quarantaine maximaal twee weken.

Moeten we gaan hamsteren bij de supermarkt?

Het Rode Kruis raadt standaard altijd aan om een voorraadje eten en drinken voor drie dagen in huis te hebben. "Het coronavirus verandert daar niets aan," zegt woordvoester (10)(2e) Ook (10)(2e), directeur van het Centraal Bureau Levensmiddelenhandel (CBL) ziet geen reden voor paniek of hamstergedrag: "We hebben zoveel eten in Nederland."

Bestaat de kans dat dorpen of steden volledig worden afgesloten?

Die kans wordt door het RIVM zeer onwaarschijnlijk geacht. Al was het maar omdat je patiënten dan opsluit met gezonde mensen, waardoor de kans op besmetting juist groeit.

Gaan alle grote evenementen gewoon door?

Viroloog (10)(2e) zei eind februari dat hij niet vreemd opkijkt als het Eurovisie Songfestival niet doorgaat, als de verspreiding van het virus over een paar maanden nog niet onder controle is. Maar het kan ook best dat het wél doorgaat. Dat geldt ook voor andere evenementen, zoals de Formule 1 in Zandvoort, het EK en de Olympische Spelen. "Het moet van geval tot geval worden bekeken," aldus (10)(2e)

Blijven scholen open als het virus zich in dit tempo blijft verspreiden?

"Daar kunnen we op dit moment nog weinig over zeggen," aldus (10)(2e). "Kinderen lijken over het algemeen minder vatbaar te zijn voor het coronavirus. Dit moet ook weer van geval tot geval bekeken worden, net zoals het al dan niet aflossen van evenementen. Sommige scholen zijn al tijdelijk gesloten geweest."

Mag je thuiswerken als je dat een fijner idee vindt?

Nee. Als je geen gezondheidsklachten hebt, is dat nergens voor nodig. Ook niet als je net bent teruggekeerd uit een corona-brandhaard.

Kun je nog gewoon in de bus, de trein of het vliegtuig stappen?

(10)(2e) heeft laten weten dat er geen reden is voor paniek. Iedereen kan volgens hem gewoon met de trein reizen. Het advies is wel om je handen geregeld te wassen en in je elleboog te niezen en hoesten. Voor reizen met de bus of het vliegtuig geldt hetzelfde.

Wat als je net terugkomt van een besmet gebied?

Ben je snottiger, blijf dan voor de zekerheid thuis en vermijd contact met anderen. Bel met je huisarts als je koorts hebt in combinatie met hoesten of kortademigheid. Ben je in een besmet gebied geweest en voel je je kiplekker, dan heeft je niets te doen. Krijg je na een paar dagen alsnog gezondheidsklachten, neem dan contact op met de huisarts of de lokale GGD.

Kun je je zomervakantie gaan boeken?

(10)(2e) voorzitter van de reisbrancheclub ANVR, merkt duidelijk dat mensen huiverig zijn geworden om op vakantie te gaan of vakanties te boeken. "Mensen wachten af hoe de zaken zich ontwikkelen. Dat is natuurlijk prima, maar vooralsnog lijkt het niet nodig. (10)(2a)

(10)(2a)

Stel dat je in april/mei/juni op vakantie gaat naar Amerika/Azië/Afrika/Australië. Kan dat?

Op dit moment wel, maar de situatie zou nog kunnen veranderen. Je kunt het reisadvies van je vakantiebestemming in de gaten houden op de site van Buitenlandse zaken, www.nederlandwereldwijd.nl/reizen/reisadviezen.

Krijg je je geld terug als je je reis annuleert?

"Je kunt je vakantie alleen kosteloos annuleren als het Ministerie van Buitenlandse zaken afraadt om naar een bepaald gebied af te reizen," zegt ANVR-voorzitter (10)(2e). "Als je bij een touroperator een culturele reis hebt geboekt en alle musea in dat gebied zijn door het coronavirus gesloten, dan moet de reisorganisatie je geld ook teruggeven."

Wat als er nog veel meer Nederlanders besmet raken?

"De ontwikkelingen worden per dag gevolgd," zegt (10)(2e). "Op dit moment hebben we alle nieuwe gevallen in beeld en kunnen we precies traceren waar het virus vandaan komt, maar die situatie kan morgen weer anders zijn. Stel dat er een omslagpunt komt, dan is het de bedoeling dat de piek van de uitbraak zo veel mogelijk wordt uitgesmeerd over een bepaald aantal maanden. De grootste prioriteit zullen de mensen uit risicogroepen zijn: hoe zorg je ervoor dat zij het virus niet krijgen en zo snel mogelijk worden getest, opgenomen en behandeld."

Komen we ooit nog van het coronavirus af?

Het virus houdt niet van warm weer, dus de kans is groot dat het in de zomer even van de radar verdwijnt. Het zou kunnen dat het in het najaar vervolgens weer opvlamt, maar daar is in dit stadium nog weinig zinnigs over te zeggen.

Bronvermelding en verantwoording:

De informatie voor dit artikel is afkomstig van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), de Gemeentelijke Gezondheidsdienst (GGD) en diverse experts die zijn geraadpleegd, waaronder (10)(2e), (10)(2e), ANVR-voorzitter (10)(2e), Rode Kruis-woordvoerder (10)(2e) en viroloog (10)(2e).