

Het coronavirus, inmiddels hebben we er allemaal over gehoord. Vroeg of laat kan iedereen klachten krijgen. Dit is niet erg, want het is voor de meeste mensen een gewoon verkoudheid/griepvirus.

Lees hier wat je kunt doen om te voorkomen dat het coronavirus zich te snel verspreidt. En wat te doen als iemand in je nabije omgeving besmet is met corona.

De ontwikkelingen gaan snel. De informatie die u hier leest geldt vanaf 24 maart 2020. Kijk op de website van het RIVM voor de meest actuele informatie.

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

- Blijf thuis bij klachten van neusverkoudheid, hoesten, keelpijn of koorts. Mijd sociale contacten.
- Als je geen klachten hebt, speel en werk zoveel mogelijk thuis. En voor ouders probeer je werktijden te verspreiden. Een frisse neus halen kan maar doe dit niet in een groep. Vermijd sociale contacten en groepen mensen. Voor thuis geldt: maximaal drie mensen op bezoek en hou ook daar afstand.

- Zorg voor goede hygiënemaatregelen:



- Was je handen regelmatig met water en zeep



- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes



- Geen handen schudden
- Houd 1,5 meter afstand van elkaar



Mogen mijn kinderen nog buitenspelen met anderen?

- Kinderen kunnen prima even met anderen buiten spelen als ze géén klachten hebben zoals koorts, verkoudheidsklachten of hoest.
- Beperk het spelen tot 1 vriendje of vriendinnetje.
- Vermijd grote groepen en houd 1,5 meter afstand. Bij groepen van 3 of meer die geen 1,5 meter afstand houden, wordt gehandhaafd. Personen in hetzelfde huishouden zoals gezinnen en kinderen zijn hiervan een uitzondering.

Kan ik nog op bezoek bij mijn ouders?

Iedereen ouder dan 70 en mensen met een zwakke gezondheid zijn extra kwetsbaar voor corona. Beperk onnodig bezoek. Ga niet op bezoek als je klachten hebt.

Ik denk dat ik het nieuwe coronavirus heb. Wat moet ik doen?

Voor iedereen geldt:

- Blijf thuis bij klachten van neusverkoudheid, hoesten, keelpijn of koorts. Ook bij milde klachten.
- Blijf thuis en ontvang ook geen bezoek. Mijd sociaal contact.
- Per 24 maart: Heeft iemand in je huishouden koorts? Dan blijft iedereen uit het huishouden thuis (uitzondering: vitale beroepen)

Wanneer de huisarts bellen?

Bel alleen met de huisarts als de klachten verergeren (koorts > 38 graden Celsius en moeite met ademen) en je medische hulp nodig hebt.

Ik ben huisgenoot van iemand die Corona heeft . Wat moet ik doen?

Als bevestigd is dat het een corona besmetting is neemt de GGD-afdeling infectieziektebestrijding contact op met het gezin.

- Huisgenoten van een bevestigde corona-infectie, moeten twee weken in thuisquarantaine. Ze mogen in die tijd niet werken, moeten sociale contacten vermijden en mogen (zolang ze geen klachten hebben) alleen de deur uit voor het hoogst noodzakelijke.
- Bel alleen met de huisarts als de klachten verergeren (koorts > 38 graden Celsius en moeite met ademen) en je medische hulp nodig hebt.
- [Leefregels bij een huisgenoot die ziek is](#)

Hoe lang moet je uitzien als je thuis blijft met verhoging of verkoudheid?

Mensen met verhoging of verkoudheidsklachten moeten thuisblijven. Je moet dan ook sociale contacten vermijden. Als je je beter voelt en 24 uur lang geen gezondheidsklachten hebt gehad, ben je genezen. Dan kun je anderen niet meer besmetten.

Neem **telefonisch** contact op met de huisarts als je medische hulp nodig hebt, bijvoorbeeld als je hoge koorts krijgt of moeilijk ademt.

Hoe weet je of je genezen bent van het nieuwe coronavirus?

Als je je beter voelt en 24 uur lang geen gezondheidsklachten hebt gehad, ben je genezen. Dan kun je anderen niet meer besmetten.

Kan iemand die het coronavirus heeft gehad, nog andere mensen besmetten?

Nee. Als je je beter voelt en 24 uur lang geen gezondheidsklachten meer hebt gehad, ben je genezen. Er wordt dan vanuit gegaan dat je andere mensen dan niet meer besmet.

Wat communiceren scholen naar ouders als bevestigd is dat er een leerling, ouder of medewerker besmet is met het coronavirus?

Scholen communiceren in principe niet over besmettingen.

Als iemand positief wordt getest, zal de GGD contact onderzoek doen. De GGD stuurt personen die direct contact hebben gehad

met de patiënt in de besmettelijke periode een brief.

Omdat in de praktijk lang niet iedereen met klachten wordt getest, is vaak niet met zekerheid te zeggen of iemand corona heeft of besmet is met een ander virus.

Daarom geldt voor iedereen: heb je verkoudheidsklachten en/of koorts: blijf thuis!

Waar kan ik informatie vinden over het coronavirus?

- Algemene vragen over volksgezondheid en het coronavirus: Kijk op de [website van het RIVM](#)
- Op de [website van RIVM](#) staan ook nieuwsberichten.
- Voor veelgestelde vragen bekijk de [website van de Rijksoverheid](#).

Kan ik GGD Kennemerland bellen?

Het callcenter van GGD Kennemerland kan algemene gezondheidsvragen beantwoorden. Specifieke medische vragen worden doorgezet naar de afdeling infectieziektenbestrijding (IZB).

- **023 789 1612** op werkdagen van 09.00-17.00 uur.
- **023 789 1631** in het weekend van 12.00-17.00 uur

Positief nieuws

- De meeste mensen hebben milde klachten.
- De meeste mensen die in het ziekenhuis terecht komen worden weer beter.
- Het is lente en mooi weer.
- Veel mensen bedenken leuke dingen om elkaar te ondersteunen.

Hou je mailbox in de gaten, want deze week komt er ook een GGD-bericht met tips. Dit gaat over hoe om te gaan met elkaar nu veel mensen thuiswerken en de kinderen niet naar school gaan.

Tenslotte

Heb je vragen over je kind(eren) en of wil je praten over hoe het nu thuis gaat? Bel dan naar Jeugdgezondheidszorg van GGD Kennemerland op werkdagen van 8.30-12.30 en 13.00 - 17.00 uur via telefoonnummer 023 7891777 of via frontofficejgz@vrk.nl

www.ggd Kennemerland.nl

GGD is partner Centrum voor Jeugd en Gezin
www.cjg.nl