

De mens - Fundamentele beschermende maatregelen tegen het nieuwe coronavirus

Algemeen:

Het nieuwe coronavirus, ook wel COVID-19-virus genaamd, kan zich wellicht van persoon tot persoon verspreiden via kleine druppeltjes die vrijkomen wanneer men hoest of niest, net zoals bij de griep of andere luchtweginfecties.

Hoe uzelf beschermen:

- Strikte handhygiëne: regelmatig de handen reinigen met water en zeep of een hydroalcoholische gel.
Waarom: Regelmatig de handen reinigen doodt de virussen die mogelijk op je handen vertoeven.
- Houd sociale afstand: Houd ten minste 1 meter afstand tussen uzelf en iedereen die hoest of niest.
Waarom: Wanneer iemand hoest of niest, spuit hij kleine vloeibare druppeltjes uit zijn neus of mond die een virus kunnen bevatten. Als u te dichtbij bent, kunt u de druppels inademen, inclusief het COVID-19-virus als de persoon die hoest de ziekte heeft.
- Niet aan het gezicht komen: Raak de ogen, neus en mond niet aan.
Waarom: Handen raken veel oppervlakken en kunnen virussen oppikken. Eenmaal besmet, kunnen handen het virus overbrengen naar uw ogen, neus of mond. Vanaf daar kan het virus je lichaam binnendringen en je ziek maken.
- Strikte hoesthygiëne: Tracht steeds te hoesten en niezen in wegwerpbaar zakdoek en deze na gebruik in afgesloten vuilbak gooien. Bij geen zakdoek: hoest in de elleboogplooï.
Waarom: Druppeltjes verspreiden het virus. Door goede hoesthygiëne te volgen, beschermt u de mensen om u heen tegen virussen zoals verkoudheid, griep en COVID-19-virus.

Aandachtspunten:

Als u koorts, hoest en ademhalingsmoeilijkheden heeft omdat dit te wijten kan zijn aan een luchtweginfectie of een andere ernstige aandoening:

1. Blijf thuis.
2. Zoek dan medische hulp en bel van tevoren. Vertel uw zorgverstrekker over recente reizen of contact met reizigers of anderen.
3. Volg de aanwijzingen van uw plaatselijke gezondheidsinstantie.

Info:

FOD Volksgezondheid vatte de bovenvermelde maatregelen overzichtelijk samen op een affiche die in 4 talen beschikbaar is. Via de linken hieronder kunnen jullie de affiches downloaden en gebruiken:

https://d34j62pglfm3rr.cloudfront.net/downloads/20200217_coronavirus_poster_general_NL.pdf

https://d34j62pglfm3rr.cloudfront.net/downloads/20200217_coronavirus_poster_general_EN.pdf

https://d34j62pglfm3rr.cloudfront.net/downloads/20200217_coronavirus_poster_general_FR.pdf

https://d34j62pglfm3rr.cloudfront.net/downloads/20200217_coronavirus_poster_general_DE.pdf

Bescherm uzelf en anderen tegen ziek worden!