

Protocol Corona virus voor vrijwilligers

Het nieuwe coronavirus (COVID-19) heeft zich in Europa verspreid en inmiddels ook Nederland aangetroffen. Stichting Evenmens handelt volgens de actuele richtlijnen van het RIVM ten aanzien van voorzorgsmaatregelen en behandeling.

Het nieuwe coronavirus wordt overgedragen door hoesten en niezen. Tot nu toe lijkt de overdracht van het virus door iemand zonder deze klachten een zeer beperkte rol te spelen. Hoe zieker iemand is, hoe meer virus hij kan verspreiden. Door hoesten en niezen brengt hij het virus uit neus, keel of longen naar buiten. Via kleine druppeltjes komt het virus zo in de lucht. Als andere mensen die druppeltjes inademen of bijvoorbeeld via de handen in de mond, neus of ogen krijgen, kunnen zij besmet raken met het virus.

Voorzorgsmaatregelen:

De belangrijkste maatregelen die je kan nemen om verspreiding van het coronavirus te voorkomen:

- Was je handen regelmatig
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes
- Geen handen schudden
- Wrijf niet in je ogen met je handen

Symptomen:

Mensen met het coronavirus hebben koorts en luchtwegklachten. Denk aan hoesten of kortademigheid. Het is natuurlijk verstandig, net als bij griep, thuis te blijven als je koorts en luchtwegklachten hebt. Daarmee wordt verspreiding van het virus zo mogelijk bestreden.

Als je vermoedt dat je inderdaad bent besmet met het coronavirus, meld je dan telefonisch bij de huisarts. Die zal vragen stellen over de ernst van de klachten en overlegt vervolgens met de GGD of het nodig is om te testen op het virus. De GGD zal eventueel op bezoek komen om vast te stellen of er inderdaad sprake is van besmetting met het coronavirus.

Mocht je zelf griep symptomen hebben (zoals hoesten, koorts en kortademigheid) en heb je afspraken gepland met kwetsbare mensen (ouderen of andere mensen met een lagere weerstand) neem dan contact op met één van onze consulenten zodat we de afspraken kunnen annuleren.

Reizen:

Het Ministerie van Buitenlandse Zaken heeft voor een aantal landen een negatief reisadvies af gegeven. Voor meer informatie kijk op de site van de Rijksoverheid/Reisadvies van buitenlandse zaken.

Richtlijnen van het RIVM handen wassen:

Onderzoek heeft aangetoond dat de meeste ziekteverwekkers via de handen verspreid worden. Door regelmatig je handen te wassen met water en zeep verklein je de kans dat jij of iemand in je omgeving ziek wordt.

Hoe moet ik mijn handen wassen?

- Maak eerst de handen nat onder stromend water
- Gebruik wat vloeibare zeep uit een pompje
- Wrijf de handen goed in zodat de zeep goed verdeeld wordt over de handen
- Wrijf de vingertoppen in
- Wrijf tussen de vingers
- Spoel de handen goed af
- Droog de handen met een schone handdoek of gebruik papieren doekjes
- Droog goed tussen de vingers

Hoe vaak moet ik mijn handen wassen?

Door regelmatig je handen te wassen zorg je ervoor dat je handen schoon worden. Zo voorkom je dat de bacteriën op je handen waar je ziek van kunt worden zich verspreiden. Was daarom je handen bijvoorbeeld; vóór het eten klaarmaken, vóór het eten, na het toilet bezoek, na contact met dieren, na het buiten spelen, bij het verzorgen van een zieke of op het werk.

Hoe lang moet ik mijn handen wassen?

Het is belangrijk je handen op een goede manier te wassen. Was je handen net zolang tot ze schoon zijn (minimaal 20 seconden).

Kan ik mijn sieraden aanhouden tijdens het handen wassen?

Het is beter om sieraden af te doen tijdens het handen wassen. Onder sieraden blijven vuil en bacteriën gemakkelijk zitten. Als het niet lukt het sieraad af te doen, was deze dan mee tijdens het handen wassen.

Mag ik ook een zeepblok gebruiken in plaats van vloeibare zeep?

Je kunt het beste de handen met vloeibare zeep wassen. Op een zeepblok blijven vaak nog bacteriën achter. Deze bacteriën kunnen zich dan weer verspreiden.

Kan ik ook handalcohol of handgel gebruiken?

Handalcohol of alcoholgel is een goed alternatief om handen te ontsmetten die niet zichtbaar of niet voelbaar vervuild zijn. Dus bijvoorbeeld als je je neus gesnoten hebt en je hebt geen water, zeep en handdoek in de buurt.

Moet ik koud of warm water gebruiken tijdens het handen wassen?

Het maakt niet uit of je koud of warm water gebruikt. Vuil en bacteriën laten bij koud water even goed los als met warm water. Kies wat je prettig vindt.

Kan ik mijn handen beter drogen met een doek of een blazer?

Belangrijk is dat je handen goed droog worden. Bij het gebruik van een blazer blijven de handen vaak nog nat. Een schone, droge doek gebruiken is beter.

Geldt dit ook als ik ziek ben of mijn huisgenoot ziek is?

De momenten waarop je je handen moet wassen, veranderen niet als je ziek bent of je huisgenoot ziek is. Maar het is wel extra belangrijk dat je je handen goed genoeg wast. Droog je handen bij ziekte bij voorkeur met een papieren handdoek. Heb je alleen een stoffen handdoek? Doe deze dan dagelijks in de was.