

Het coronavirus begint steeds meer kenmerken te vertonen van een epidemie op wereldwijde schaal. Pittig vraagt van jou als medewerker om hier zorgvuldig mee om te gaan, zowel voor jezelf als voor onze cliënten.

Wat is het coronavirus?

Het coronavirus kan infecties aan de longen en luchtwegen veroorzaken bij mens en dier. Er zijn verschillende soorten coronavirussen. Meestal zorgen deze virussen voor relatief milde klachten, zoals verkoudheid in de winter en vroege lente. (Bron: RIVM)

Symptomen coronavirus

De eerste ziekteverschijnselen (vergelijkbaar met de griep) bestaan onder andere uit:

- Koorts (temperatuur hoger dan 38 graden Celsius), rillingen
- Luchtwegenklachten: hoesten, keelpijn, niezen, verstopte neus of loopneus
- Problemen met ademen

Er bestaat een kans op besmetting met het coronavirus indien iemand:

- contact heeft gehad met een besmet persoon
- in een risicogebied is geweest

Besmettelijkheid

De ziekte is van mens op mens overdraagbaar. Op dit moment wordt ervan uitgegaan dat één ziek persoon gemiddeld twee andere personen kan besmetten. Hoe zieker iemand is, hoe meer hij het virus verspreidt.

Maatregelen om verspreiding van het coronavirus te voorkomen

- géén handen schudden
- regelmatig je handen wassen
- hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- gebruik (éénmalig) papieren zakdoekjes

Deze maatregelen gelden voor alle virussen die griep en verkoudheid kunnen veroorzaken. Het is dus altijd belangrijk om deze op te volgen.

Handen wassen

Was je handen in ieder geval:

- als je handen vuil zijn
- voor en na het (klaarmaken van) eten en na het aanraken van rauw vlees
- na een toiletbezoek
- na hoesten, niezen in de handen (Tip: nies of hoest in de elleboog)
- na het snuiten van de neus
- voor en na het verschonen van een kind
- na het aaien of knuffelen van (huis-)dieren
- na het schoonmaken. Dus ook nadat je een vaatdoekje hebt gebruikt.

Volg tijdens het handen wassen de volgende stappen:

- maak je handen goed nat
- neem wat vloeibare zeep uit een pompje (geen stuk zeep)
- wrijf de handen tenminste 20 seconden over elkaar, zorg dat de boven- en onderkant goed bedekt zijn met zeep
- wrijf goed alle vingertoppen in
- wrijf ook tussen de vingers
- neem ook de polsen mee
- spoel de zeep zorgvuldig af met stromend water
- droog je handen goed af, vergeet hierbij niet de huid tussen de vingers

Bij het drogen van de handen kunnen er ziekteverwekkers op de handdoek komen. Gebruik daarom een papieren handdoek. Dit kan in de vorm van keukenpapier, tissues of een papieren zakdoekje.

Zie ook de link: <https://www.rovid.nl/rivm/aco/2018/rivm-aco-20180716-idk96rqi0-web-hd.mp4>

Schoonmaakadviezen

Door hygiënisch te werken voorkom je dat ziekteverwekkers worden verspreid en/of dat ze kunnen overleven of dat iemand besmet wordt. Gebruik daarom Dettol vloeibaar. Dit is een desinfecterend schoonmaakmiddel verkrijgbaar bij supermarkt en drogist.

Gebruiksaanwijzing: 1 dop Dettol verdunnen met 5 liter water. Bij hardnekkige vlekken onverdund op een vochtige doek of direct op het oppervlak aanbrengen. Oppervlak naspoelen. Let op: Dettol is niet geschikt voor gelaagde vloeren, hout, stoffen, tapijt, staal, koper en messing. Gebruik hiervoor een gewone allesreiniger.

Hoe vaak moet ik schoonmaken?

Het is lastig te zeggen hoe vaak schoongemaakt moet worden om de kans op ziekte zo klein mogelijk te houden. Er zijn wel enkele richtlijnen, die je kunt hanteren.

- Maak plekken waar ziekteverwekkers vaker aanwezig zijn en sneller worden verspreid, regelmatig schoon. Voorbeelden zijn de WC en dingen, die mensen vaak aanraken. Denk aan deurklinken, lichtknoppen, trapleuningen en kranen. Het rooster van de afzuigkap, de gordijnen of de bovenkant van kasten zijn voorbeelden van plekken waar minder snel ziekteverwekkers worden verspreid. Deze plekken moet je wel af en toe schoonmaken, maar niet bij elke schoonmaakbeurt.
- Maak het keukenblad en spullen waarmee eten is bereid dagelijks schoon.
- Maak vaker schoon als er iemand in huis ziek is. Dit is vooral belangrijk als de zieke persoon een besmettelijke ziekte heeft, zoals griep of buikgriep.
- Maak na het schoonmaken de schoonmaakspullen goed schoon. Verwijder stof van de stofzuigermond, spoel emmers om en was direct doekjes en dweilen op 60 °C. Laat ze daarna goed drogen.

Wat te doen wanneer je vermoedt besmet te zijn met het coronavirus?

Neem zo spoedig mogelijk **telefonisch** contact op met je zorgcoördinator.