Wat is het advies voor mensen die kwetsbaar zijn of gezondheidsproblemen hebben?

Vermijd zoveel mogelijk contact met andere mensen. Vermijd grote gezelschappen. Houd de standaard hygiënemaatregelen in acht en blijf zeker uit de buurt van mensen die ziek zijn. Als er iemand in het gezin/huishouden klachten heeft zoals neusverkoudheid of hoesten, keelpijn of koorts: vermijd het verblijf in dezelfde ruimte zoveel mogelijk.

Vermijden van contact houdt in:

- Beperk sociale contacten tot het hoogstnodige; vermijd gezelschappen.
- Beperk activiteiten buitenshuis in afgesloten ruimtes: dus geen: bezoek bij anderen thuis, kerkbezoek, bar, restaurant, fitness, sport, zwembad, kapper etc.
- Houd bij activiteiten in de buitenlucht ten minste 1,5 meter afstand van andere mensen en vermijd plekken waar veel mensen komen.
- Vermijd het openbaar vervoer zoveel mogelijk, zeker in de spits.
- Beperk boodschappen doen. Vraag iemand anders of laat boodschappen thuis bezorgen.
- Ga niet naar school/universiteit/onderwijsinstellingen.
- Bezoek geen (klein)kinderen, pas niet op kinderen en bezoek geen scholen.
- Neem bij klachten die erger worden telefonisch contact op met uw huisarts/specialist om te overleggen.

Aan iedereen wordt dringend verzocht om bezoek aan mensen die kwetsbaar zijn of gezondheidsproblemen hebben te beperken. Ga zeker niet op bezoek als je klachten zoals neusverkoudheid of hoesten, keelpijn of koorts hebt.

Kan ik nog op bezoek bij mijn ouders of vrienden?

Ga zo min mogelijk op bezoek. Houd bij bezoek (ook buitenshuis) altijd ten minste 1,5 meter afstand oftewel twee armlengte. Ga liever helemaal niet op bezoek bij mensen die kwetsbaar zijn of gezondheidsproblemen hebben. Iedereen ouder dan 70 en mensen met onderliggend lijden zijn extra vatbaar en hebben risico op een ernstig verloop van COVID-19. Op bezoek met (klein)kinderen en oppassen wordt dus sterk afgeraden. Als je klachten hebt zoals neusverkoudheid of hoesten, keelpijn of koorts, blijf je thuis en ga je dus zeker niet op bezoek.