

**To:** (10)(2e) [(10)(2e) @rivm.nl]; (10)(2e) [(10)(2e) @gmail.com]  
**From:** (10)(2e)  
**Sent:** Mon 9/14/2020 7:28:24 PM  
**Subject:** COVID-19 en RIVM  
**Received:** Mon 9/14/2020 7:43:31 PM

## COVID-19 en RIVM

- Inleiding, tijdslijn
- Ziekte
- Veroorzaker
- Behandeling
- Vaccin
- Rol RIVM

31 December, gezondheids autoriteiten (10)(2a) bevestiging van tientallen patiënten met ademhalingsproblemen met onbekende oorzaak.

Paar dagen later bevestiging identificatie nieuw virus.

11 jan. Eerste dode, man die markt in (10)(2a) bezocht heeft.

20 jan eerste gevallen in andere (10)(2a) landen. (10)(2a) etc

21 Jan eerste geval (10)(2a) bevestiging (10)(2a) onderzoeker dat mensen elkaar kunnen besmetten.

30 jan (10)(2a) declared Global health emergency

2 feb vlieg restricties (10)(2a) en anderen

11 maart (10)(2a) verklaart COVID-19 definitief pandemie

The coronavirus, which surfaced in a (10)(2a) seafood and poultry market late last year, has spread to at least 177 countries, killing more than 610,200 and sickening more than 14.7 million in a matter of months. The (10)(2a) has declared the situation a pandemic.

COVID-19 treft verschillende mensen op verschillende manieren. De meeste mensen die besmet raken, hebben lichte tot matige symptomen en herstellen zonder opgenomen te hoeven worden.

De meestvoorkomende symptomen:

koorts  
droge hoest  
vermoeidheid

Minder vaak voorkomende symptomen:

pijn in het lichaam  
keelpijn  
diarree  
bindvliesontsteking  
hoofdpijn  
aangetast smaak- of reukvermogen  
huiduitslag of verkleuring van de vingers of tenen

Bescherm uzelf en anderen in uw omgeving: blijf op de hoogte van de ontwikkelingen en neem de nodige voorzorgsmaatregelen. Volg het advies van de lokale organisatie voor volksgezondheid.

Maatregelen om de verspreiding van COVID-19 tegen te gaan:

Was regelmatig uw handen. Gebruik zeep en water of een alcoholhoudende handgel.

Houd een veilige afstand van mensen die hoesten of niezen.

Draag een masker als afstand houden niet mogelijk is.

Raak uw ogen, neus en mond niet aan.

Bedek uw neus en mond met een papieren zakdoekje of met de binnenkant van uw elleboog als u hoest of niest.

Blijf thuis als u zich ziek voelt.

Neem contact op met uw huisarts als u koorts krijgt, hoest en ademhalingsproblemen heeft.

Ga niet naar de dokterspraktijk, maar bel op. Dan kan uw arts u doorverwijzen naar de juiste zorginstelling. Zo beschermt u zichzelf en voorkomt u de verspreiding van virussen en andere infecties.

#### Maskers

Maskers kunnen helpen voorkomen dat de persoon die het masker draagt het virus naar anderen verspreidt. Met alleen een masker beschermt u zichzelf niet tegen COVID-19. Houd ook voldoende afstand en was regelmatig uw handen. Volg het advies van de lokale organisatie voor volksgezondheid.

#### Zelfzorg

Neem rust, drink veel water en eet voldoende voedzame voeding als u zich ziek voelt. Isoleer u van andere mensen in huis en gebruik een aparte badkamer indien mogelijk. Reinig en ontsmet oppervlakken die regelmatig worden aangeraakt.

Houd thuis een gezonde levensstijl aan. Houd u aan een gezond eet- en slaappatroon, blijf actief en leg via telefoon of internet contact met vrienden en familie. In deze moeilijke tijden hebben kinderen extra aandacht nodig van volwassenen. Volg zo veel mogelijk de normale plannen en routines.

Het is normaal om in crisistijd verdrietig, gestrest of in de war te zijn. Het helpt om hierover te praten met mensen die u vertrouwt, zoals vrienden en familie. Als het u te veel wordt, kunt u ook contact opnemen met een hulpverlener.

#### Maatregelen om verspreiding te voorkomen

- Was vaak je handen met water en zeep, daarna handen goed drogen.
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten en gooi deze daarna weg.
- Schud geen handen.
- Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van anderen.

#### Ben je ziek?

Als je één of meer klachten hebt die passen bij een infectie met COVID-19 kun je getest worden.

- Milde klachten: Verkoudheidsklachten, neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, verhoging of als je plotseling niet goed meer ruikt of proeft. Laat je testen en blijf thuis tot de uitslag bekend is. Kijk op [Rijksoverheid.nl](https://rijksoverheid.nl) hoe je een afspraak voor een test maakt.
- Ernstige klachten: Benauwdheid en/of koorts (boven de 38 graden) of als je je steeds zieker voelt. Bel dan direct de huisarts of de huisartsenpost.

#### Ben je 70 jaar of ouder of heb je een kwetsbare gezondheid?

- Wees extra voorzichtig. Het kan verstandig zijn om voorlopig nog zoveel mogelijk thuis te blijven.

#### Vermijd drukte en geef elkaar de ruimte

- Zorg dat je altijd op 1,5 meter afstand van anderen kunt blijven.
- Is dat niet mogelijk, ga dan ergens anders heen.
- Werk zoveel mogelijk thuis.
- Mijd de spits.

Verstuurd vanaf mijn iPad