

To: (10)(2e) (10)(2e) @minvws.nl; (10)(2e) (10)(2e) @minvws.nl
Cc: (10)(2e) (10)(2e) @minvws.nl
From: (10)(2e) (10)(2e)
Sent: Tue 6/9/2020 8:42:31 AM
Subject: communicatie leefstijl en corona
Received: Tue 6/9/2020 8:42:32 AM
[in fographic-wat-moet-je-doen-bij-een-aanslag-def.pdf](#)

Hoi (10)(2e), (10)(2e)

Ik ben bezig met een memo voor de stas over het intensiveren van de communicatie over gezonde leefstijl in corona context.

Nu zag ik op <https://www.loketgezondleven.nl/advies-ondersteuning/coronavirus> dat daar al heel veel praktische adviezen staan. Deze website werd ook al als belangrijk platform genoemd in de COVID-19 brief van afgelopen week. We zouden misschien kunnen onderzoeken of en hoe we in afstemming met RIVM de daar gegeven adviezen breder kunnen inzetten ipv zelf weer iets nieuws op te tuigen.

En daar kunnen we er dan bij wijze van spreken nog steeds 4 concrete adviezen/handelperspectieven uitlichten:

1. **Beweeg een half uurtje per dag matig intensief:** Beweeg matig intensief waarbij uw ademhaling omhoog gaat, maar u nog wel kunt praten. Ga een stukje wandelen, laat de hond uit of ga fietsen. U beweegt ook tijdens tuinieren of het huishouden doen.
2. **Zorg voor een goede weerstand door gezond te eten:** Eet ook nu gevarieerd uit alle vakken van de Schijf van Vijf. Met een goede weerstand is uw lichaam beter in staat om ziekmakende bacteriën en virussen te bestrijden en wordt u vaak minder snel of hevig ziek. Mocht u toch ziek worden, dan herstelt u meestal sneller.
3. **Beperk roken, of probeer te stoppen met roken:** Besef dat rokers doorgaans meer risico lopen op luchtweginfecties dan niet-rokers. In het algemeen zijn rokers ook gevoeliger voor het coronavirus.
4. **Probeer in deze tijd minder alcohol te drinken, of drink niet:** Besef dat alcohol niet helpt tegen coronastress. Ook al kan het lijken dat een glas alcohol op korte termijn de stress even vermindert, op lange termijn zorgt alcoholgebruik voor een toename van stress en angstgevoelens. Teveel alcohol kan er ook toe leiden dat u de gedragsregels als 1,5 meter afstand niet meer goed naleeft.

Je zou in afstemming met het RIVM kunnen kijken of wij hier voor onze VWS socials een format kunnen bedenken waarin we deze adviezen steeds terug laten komen. Dat kan ik met (10)(2e) bespreken. Je zou de 4 tips ook kunnen visualiseren, dan giet je de RIVM teksten in een VWS huisstijl (zie bijlage voor een voorbeeld van een soortgelijke visual met 4 stappen handelperspectief. Zoiets kun je via meerdere kanalen inzetten)

Overigens kunnen we deze 4 tips natuurlijk ook heel makkelijk terug laten komen onder de #alleensamencampagne

Hoe kijken jullie hier tegenaan? Kijken of we in de intensivering gebruik kunnen maken van wat er al is en samen kunnen optrekken met het RIVM?

(10)(2e)