

### Gezondheidsadviezen voor iedereen

- Was uw handen
  - 20 seconden lang met water en zeep, daarna handen goed drogen
  - Voordat u naar buiten gaat, als u weer thuis komt, als u uw neus heeft gesnoten, natuurlijk voor het eten en nadat u naar de wc bent geweest.
- Hoest en nies in de binnenkant van uw elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes om uw neus te snuiten en gooi deze daarna weg
  - Was daarna uw handen
- Schud geen handen
- Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van anderen
  - Dit geldt voor iedereen op straat, in winkels en op het werk als u een vitale functie heeft. Maar niet thuis en ook niet op straat als het mensen zijn uit uw gezin of huishouden.
  - Door 1,5 meter afstand te houden is de kans kleiner dat mensen elkaar besmetten
- Voor iedereen in Nederland geldt: blij zoveel mogelijk thuis. Werk thuis indien mogelijk en ga alleen naar buiten als dat nodig is: boodschappen doen, de hond uitlaten, een frisse neus halen of iets voor een ander doen. Blijf op 1,5 meter afstand van anderen, behalve binnen uw gezin/huishouden. Ga zoveel mogelijk alleen op pad. Mensen [werkzaam in cruciale beroepen en vitale processen](#) gelden kunnen wel naar hun werk als dat nodig is.
- Heeft u verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, keelpijn, lichte hoest of verhoging tot 38 graden Celsius? Blijf thuis. Ziek uit. Doe geen boodschappen en ontvang geen bezoek. Laat anderen boodschappen doen, of laat ze bezorgen, zorg dat een ander de hond uitlaat. Voor huisgenoten zonder klachten gelden de regels die voor iedereen in Nederland gelden (zie boven). Als u 24 uur lang geen klachten heeft, mag u weer naar buiten. Mensen [werkzaam in cruciale beroepen en vitale processen](#) zijn hiervan uitgezonderd; zij blijven thuis als zij zelf klachten met koorts hebben (overleg zo nodig met uw werkgever).
- Mensen met verkoudheidsklachten en koorts (boven 38 graden Celsius) en/of benauwdheid: blijf thuis. Ziek uit. Doe geen boodschappen en ontvang geen bezoek. Heeft u huisgenoten, dan mogen zij ook niet naar buiten; alleen wie geen klachten heeft, mag even boodschappen doen. Huisgenoten werkzaam in cruciale beroepen en vitale processen zijn hiervan uitgezonderd; zij blijven thuis als zij zelf klachten met koorts hebben (overleg zo nodig met uw werkgever). Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag u weer naar buiten. Voor meer informatie over de leefregels thuis: [kijk op de website van het RIVM](#).
- Risicogroepen  
Mensen die ernstiger ziek kunnen worden van het coronavirus zijn ouderen (mensen van 70 jaar of ouder) en mensen met een kwetsbare gezondheid. Behoort u tot deze groep? Blijf thuis, ontvang zo min mogelijk bezoek, houd 1,5 meter afstand en onderhoud contact met anderen via de telefoon of op andere manieren.

Dit zijn kwetsbare groepen volgens Q&A van het RIVM. We gaan ervan uit dat dit de gouden standaard is, maar er zijn nog anders verkorte versies te vinden die afwijken:

Kwetsbare groepen zijn mensen die een hoger risico hebben op ernstig verloop van COVID-19. Dit zijn mensen van 70 jaar en ouder en mensen die op basis van onderliggend lijden in aanmerking komen voor griepvaccinatie. Het gaat om volwassenen (ouder dan 18 jaar) met:

- afwijkingen en functiestoornissen van de luchtwegen en longen;
- chronische hartaandoeningen;
- diabetes mellitus;
- ernstige nieraandoeningen die leiden tot dialyse of niertransplantatie;
- verminderde weerstand tegen infecties:
  - door medicatie voor auto-immuunziekten,
  - na orgaantransplantatie,
  - bij hematologische aandoeningen,
  - bij aangeboren of op latere leeftijd ontstane afweerstoornissen waarvoor behandeling nodig is,
  - bij (functionele) asplenie
  - bij chemotherapie en/of bestraling bij kankerpatiënten;
- een onbehandelde hiv humaan immunodeficientievirus humaan immunodeficientievirus - infectie of een hiv-infectie met een CD4 cluster of differentiation 4 cluster of differentiation 4 -getal lager dan 200/mm<sup>3</sup>.

#### **Beperking openbaar leven**

- Blijf zoveel mogelijk thuis, ook tijdens het komende paasweekend.
  - ontvang zo min mogelijk bezoek (maximaal 3 bezoekers)
  - en houd dan 1,5 meter afstand tot elkaar
- Ga alleen naar buiten als dat nodig is
  - voor werk wanneer u niet thuis kunt werken, voor boodschappen, een frisse neus of om iets voor een ander te doen
  - houd ook dan 1,5 meter afstand tot elkaar
- Ga niet op bezoek bij mensen van 70 jaar of ouder en mensen met een kwetsbare gezondheid.
  - Ga zeker niet op bezoek als u verkoudheidsklachten hebt.
- Als u naar buiten gaat, houd dan 1,5 meter afstand tot anderen (uitgezonderd gezinnen/huishoudens en kinderen tot en met 12 jaar onderling).
- Tegen groepen van meer dan 2 personen die niet ten minste 1,5 meter afstand tot elkaar houden, kan worden opgetreden.

- Advies: reis niet naar het buitenland, tenzij dat echt noodzakelijk is (vakantiereizen gelden niet als noodzakelijk).