



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Preventiebeleid COVID-19 bij hoogrisicogroepen

In deze bijlage worden maatregelen beschreven voor hygiëne en *social distancing* voor personen die een verhoogd risico hebben op een COVID-19-infectie en/of een ernstig beloop of die een verhoogd risico hebben anderen te infecteren. De maatregelen zijn bedoeld voor alle personen ≥ 70 jaar en/of personen ≥ 18 jaar met een onderliggende aandoening.

Voor maatregelen voor kinderen < 18 jaar zijn separaat adviezen opgesteld door de NVK; zie voor meer informatie het [NVK-standpunt over COVID-19 en kinderen](#).

Risicogroepen COVID-19

Hiervoor worden dezelfde indicaties gehanteerd als het [Nationaal Programma Grieppreventie \(NPG\)](#) hanteert voor de jaarlijkse griepvrij, met als uitzondering de leeftijdsgrens die voor COVID-19 aangepast is van 60 jaar (waarop mensen de uitnodiging voor de griepvrij krijgen) naar ≥ 70 jaar ([China CDC 2020](#)). Dit betekent dat de adviezen in deze bijlage niet gelden voor personen onder de 70 jaar of personen zonder een onderliggende aandoening.

De indicaties voor de aanvullende adviezen zoals beschreven in deze bijlage zijn bedoeld voor de volgende hoogrisicogroepen:

- **Alle personen ≥ 70 jaar**
- **Alle personen ≥ 18 jaar met één van onderliggende aandoeningen die een verhoogd risico hebben om geïnfecteerd te raken en/of een grotere kans hebben op ernstiger beloop:**
 - 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, of bij chemotherapie en/of bestraling bij kankerpatiënten;
 - met een hivinfectie in overleg met de hiv-behandelaar
- **Personen ≥ 18 jaar in één van onderstaande situaties die een verhoogd risico hebben om anderen te infecteren:**
 - met een verstandelijke handicap die in een instelling wonen;
 - woonachtig in een verpleeghuis die niet vallen onder bovengenoemde categorieën.

Adviezen voor preventie

Preventie-adviezen die per 13 maart 2020 voor alle Nederlanders gelden
Hygiëne

- Hoest of nies in de elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes.
- Was je handen regelmatig en grondig, ten minste bij aankomst en vertrek ergens.
- Droog je handen af met papieren handdoekjes.
- Schud geen handen, ook geen zoenen of omhelzing ter begroeting.

Social distancing

- Werk zoveel mogelijk vanuit huis. Op het werk geen bijeenkomsten >100 personen.
- Als thuiswerken niet mogelijk is: spreid werktijden.
- Thuisblijven met luchtwegklachten en/of koortsig gevoel.
- Evenementen met >100 personen worden afgelast.

Aanvullende preventie-adviezen voor hoogrisicogroepen

Social distancing

- Als er iemand in het gezin/huishouden koorts heeft, verkouden is en/of hoest: vermijd verblijf in dezelfde ruimte zoveel mogelijk.
- 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, etc.
- Vermijd het openbaar vervoer zoveel mogelijk, zeker in de spits.
- Beperk boodschappen doen, zeker in de spits. 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 of u getest moet worden.

Auteurs (alfabetisch): 5.1.2e 5.1.2e, 5.1.2e 5.1.2e, 5.1.2e 5.1.2e, 5.1.2e 5.1.2e, 5.1.2e 5.1.2e, 5.1.2e 5.1.2e, 5.1.2e 5.1.2e, 5.1.2e 5.1.2e (RIVM-CIb)