

## Corona - bescherm jezelf !

Het Coronavirus is haast niet meer uit het nieuws weg te slaan. Wij zijn geen superhelden en dus ook vatbaar voor een mogelijke besmetting. Door het toepassen van een aantal basisprincipes kunnen we de verspreiding van de ziektekiemen voor een stuk helpen te voorkomen.

### Wat is het Coronavirus?

Het Coronavirus, wetenschappelijk ook COVID-19 genoemd, is een RNA-virus dat we in het Westen goed kennen. De meeste verkoudheden worden veroorzaakt door het Coronavirus (en het Rhinovirus). Deze virussen maken mensen doorgaans niet heel ziek en geven neusverkoudheid en bronchitis.

Volgens de Nederlandse longspecialist Sander de Hosson is vastgesteld dat dit virus de laatste 2 decennia zich soms muteert en sterker wordt.

### Hoe kan ik het virus oplopen?

Het virus kan zich wellicht van persoon tot persoon verspreiden via kleine druppeltjes die vrijkomen wanneer men hoest of niest, net zoals bij de griep of andere luchtweginfecties.

De incubatietijd van het Coronavirus varieert van 1 tot 14 dagen. Dat betekent dat een persoon 1 tot 14 dagen besmet kan zijn vooraleer hij symptomen vertoont.

### Wat zijn de symptomen?

Uit de eerste data van de eerste 41 ziektegevallen, zijn de meest voorkomende klachten: (hoge) koorts (98%), hoesten (76%), spierpijn (44%) en benauwdheid (55%).

Ouderen en mensen met bestaande chronische aandoeningen lijken kwetsbaarder voor ernstige symptomen.

### Wat is het verloop van de ziekte?

Cijfers van 44.672 patiënten wijzen op een ziekte die bij 81% mild verloopt: niet erger dan een licht griepje, of zelfs helemaal zonder symptomen. Daar tegenover staat dat zo'n 2,3% van de patiënten uiteindelijk overlijdt. Maar dat is een gemiddelde: buiten Hubei overlijdt maar zo'n 0,4% van de patiënten en van de overledenen had 75% al een andere ernstige aandoening en was 80% ouder dan 60 jaar.

## Welke preventieve maatregelen nemen?

# HET CORONAVIRUS

Hoe kan je een besmetting voorkomen?



Was je handen regelmatig en grondig met water en zeep. Reken zo'n 40 à 60 seconden per wasbeurt.



Hoest of nies in een papieren zakdoekje of in de binnenkant van je elleboog.



Gebruik papieren zakdoekjes en gooi ze weg in een afsluitbare vuilbak.



Blijf thuis als je zelf ziek bent.



Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan met je handen.



Vermijd handen geven.



Vermijd nauw contact met personen die ziek zijn.

### Blijft de school open?

De basisregel blijft, wie geen symptomen heeft (zelfs al bezocht die persoon een risicogebied), dan mag die persoon blijven werken of naar school gaan.

Personen die naar een risicogebied op reis zijn geweest, moeten waakzaam zijn voor symptomen. Als iemand symptomen vertoont, dan moet hij thuis blijven en de huisarts contacteren.

### Wat moet ik doen als ik toch ziek word?

Als je ondanks alle voorzorgsmaatregelen toch ziek wordt:

- \* Blijf thuis!
- \* Meld het aan je school!

### Meer info?

De meest recente info kan je telkens vinden op de site van de overheid:

[www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)

We volgen de meest recente info op over het Coronavirus en houden u op de hoogte wanneer er andere maatregelen van toepassing worden.