

## ONGERUST OVER HET CORONAVIRUS?

De laatste weken zien en horen we allemaal heel wat dingen over het coronavirus in de media. Dit zorgt er misschien voor dat je ongerust bent, **maar dat is nergens voor nodig.**



### MAAK JE GEEN ZORGEN.

Het coronavirus is vergelijkbaar met het griepvirus dat elk jaar opnieuw terugkomt. Dit wil dus ook zeggen dat je zelf een aantal makkelijke voorzorgsmaatregelen kan treffen om de verspreiding te voorkomen.

### HOE VERSPREIDT HET VIRUS ZICH?

Het corona- of griepvirus verspreidt zich via de lucht door hoesten, niezen en praten. Dit gebeurt vooral in ruimten waar mensen dicht bij elkaar zitten en waar slecht geventileerd wordt, zoals in het openbaar vervoer of op het werk. Ook worden virussen overgedragen via handen en voorwerpen, zoals deurknoppen of toetsenborden.

Gezien officiële instanties zoals WHO, ECDC en de FOD Volksgezondheid aanraden om de handen regelmatig te wassen, kiezen wij ervoor om niet onnodig handgels uit te delen. Indien je je handen regelmatig wast met handzeep voor minstens 20 seconden, heeft het virus geen kans om te overleven. Bovendien stellen bovenstaande instanties dat het effect van het dragen van een mondmasker niet bewezen is en dat bovenstaande voorzorgsmaatregelen voldoende zijn. **Om geen extra paniek te veroorzaken, delen wij geen mondmaskers uit.**



### HYGIËNETIPS

- Was je handen met zeep (minimum 20 sec) en droog af met een papieren doekje. Doe dit zeker na een toiletbezoek, voor het eten en na het snuiten, hoesten en niezen.
- Raak zo min mogelijk je mond, neus en ogen aan.
- Hoest en nies in een tissue en gooi deze nadien in de vuilbak.
- Vermijd handen schudden en contact met personen die ziek zijn.
- Voel je je ziek, neem contact op met je huisarts.
- Poets vaak aangeraakte objecten en oppervlaktes met behulp van een papieren doekje en schoonmaakmiddel.

### TIPS VOOR DE WERKPLEK

- Verminder het contact met anderen.
- Reinig je werkplek.
- Ventileer regelmatig.
- Reinig veel gebruikte voorwerpen zoals deurknoppen of toetsenborden meer dan gebruikelijk.
- Meld griepklachten direct aan je leidinggevende en neem telefonisch contact op met je huisarts.

*Disclaimer: De informatie werd opgesteld voor informatieve doeleinden. De inhoud ervan bevat enkel gegevens van algemene aard die niet op specifieke omstandigheden van enige persoon of entiteit van toepassing zijn. De informatie is niet bruikbaar voor medische beslissingen. Evenmin mag de informatie beschouwd worden als een surrogaat voor professioneel medisch advies, medische diagnose en behandeling. Bij het opstellen van de tekst werd niet getracht om volledigheid na te streven. De gegevens zijn niet noodzakelijk alomvattend, volledig, nauwkeurig of bijgewerkt. Bepaalde, mogelijks relevante medische informatie kan dus ontbreken in deze tekst. Voor nadere toelichting omtrent eventueel ontbrekende informatie dient men zich te richten tot de geraadpleegde zorgverstreker. Er wordt uitdrukkelijk afstand gedaan van iedere vorm van verantwoordelijkheid of aansprakelijkheid, die zou voortvloeien uit gebruik van de verstrekte gegevens op deze site of gekoppelde webpagina's. Als basisinformatiebron gebruikten we de websites van het WHO (World Health Organisation), ECDC (European Center for Disease Control), CDC (Center for Disease Control) en FOD Volksgezondheid.*

Bron: <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china/questions-answers>