



Hatzoloh - Covid-19 - Update #01

15 maart 2020

Beste Vrienden,

Het Coronavirus (Covid-19, 2019-nCoV) is een nieuw en dynamische ziekte dat zeer verwarrend is. Informatie over Covid-19 verandert dagelijks en razendsnel. **Het is belangrijk om juiste informatie over de ziekte te raadplegen en de preventieve maatregelen van de overheid te volgen.**

Het is ook belangrijk dat deze informatie rustig, nauwkeurig en evenwichtig gedeeld wordt met uw gezin om onzekerheid en angst te bestrijden. Experts raden aan om in een huidige situatie evenwichtige informatie mee te geven aan uw kinderen, in plaats van dit te negeren. Door zelf een bron van informatie te worden, houdt u tegen dat angst, vrienden of media hun beïnvloeden.

Het is afgeraden om constant informatie op te volgen over het virus, dit kan leiden tot onnodige angst en paniek door een voortdurende fixatie op sombere en hysterische media-inhoud. Dit leidt ons af van het dagelijks familiegebeuren, om de atmosfeer positief te behouden.

Risicogroepen

Bij kinderen onder 10j zijn er momenteel wereldwijd geen dodelijke slachtoffers gemeld. Hoewel kinderen niet erg ziek worden, kunnen ze functioneren als dragers. Met andere woorden, kinderen kunnen de infectie dragen en doorgeven, maar zullen zelfs de symptomen en gevolgen niet oplopen die oudere wel kunnen oplopen.

De bevolkingsgroepen met de hoogste risico's zijn ouderen (>65j en zeker bij >80j!) en personen met onderliggende aandoeningen zoals hart-, long- en nierziekten, kanker, diabetespatiënten en personen met een primair immunodeficiëntie of een algemeen verzwakt immuunsysteem. **De besmetting van bovenstaande, kan zeer erge gevolgen met zich meebrengen ch"v.**

Dit betekent ook dat mensen die onder deze groepen vallen, niet onder mensen komen (o.a. minyan en zelfs kleine bijeenkomsten) en zo beperkt mogelijk bezoek binnenlaten.

Zwangere vrouwen en jonge kinderen <1jr hebben momenteel geen verhoogd risico in vergelijking met de algemene bevolking.

De symptomen die meest frequent voorkomen zijn koorts, hoest en een moeilijke ademhaling. Vele getroffen personen vertonen heel weinig tot zelfs geen symptomen!



Wat kan ik nu doen?

Wij kunnen de spreiding van de infectie momenteel niet helemaal tegenhouden. We kunnen wel extra waakzaam zijn met onze hygiëne. **De bedoeling is om hiermee de overdracht zo veel mogelijk af te remmen.**

- Zorgen dat iedereen (ook kinderen) zo veel mogelijk goed hun **handen wassen** met zeep (20 seconden) of handdesinfectie (dit zijn de meest betrouwbare anti-infectiemiddelen)
Doe dit telkens bij het thuiskomen maar ook na bvb. het duwen van een winkelwagen in een drukke supermarkt of bij bezoek aan andere openbare plaatsen.
- **Maskers dragen is niet belachelijk!** Er zijn verschillende soorten mondmaskers en ze zijn even betrouwbaar. Het dragen van deze is masker is geen garantie om de virus te vermijden, maar is zeker geen slechte preventiemaatregel.
- Gebruik bij het niezen of hoesten een papieren zakdoek. Gooi de zakdoek weg en was uw handen. Indien u deze niet bij de hand hebt, doe dit dan in de binnenkant van de elleboog of kledij,...
- Raak uw gezicht zo weinig mogelijk met uw handen. Zeker uw mond, neus en ogen.
- Vermijd zoveel mogelijk contact met anderen en houd 1,5 meter afstand tussen elkaar waar mogelijk. Laat bvb altijd een lege plaats vrij tussen twee personen. **Sociaal afstand is de boodschap! (Social distancing)**

Feesten, bijeenkomsten en plechtigheden zoals Bar Mitzva's, verlovingsfeestjes houden we voorlopig beter beperkt tot 10 à 15 personen, best van dezelfde leeftijdsgroep. Indien mogelijk is het aangeraden deze bijeenkomsten te annuleren of te verplaatsen, zolang deze overheidsmaatregelen gelden. Hoewel deze maatregelen drastisch zijn, is het noodzakelijke deze te ondernemen om de meest kwetsbare personen te beschermen.

Bij crèches en bepaalde scholen is er de mogelijkheid voor opvang tijdens de werkuren, maar het is best om deze optie enkel als noodzaak te gebruiken.

De transmissie gebeurt hoofdzakelijk door druppeltjes die overgedragen worden bij niezen of hoesten of op voorwerpen en oppervlakten. Desinfecteren van handvaten, tafels, nachtkastje, deurklink, toiletbril, vloer, enz... kan met water dat 1% bleekwater bevat (10ml per liter water). Desinfecterende doekjes kunnen ook gebruikt worden om het interieur van de auto af te vegen.

Uiteraard kennen wij de duur van deze maatregelen niet, maar denk ook aan anderen die geholpen kunnen worden met boodschappen e.d. zodanig dat zij veilig thuis kunnen blijven.

Zorg dat uzelf en uw kinderen correcte informatie verkrijgen omtrent de virus en de constant evoluerende situatie. Het is belangrijk dat de ouder of verantwoordelijke een geruststellend voorbeeld is.

**Wat als ik ziek ben?**

Als je ziek bent, blijf dan thuis (woningisolatie) en indien mogelijk in een aparte en goed geventileerde (slaap)kamer. Als alternatief, open enkele keren per dag gedurende 30 minuten de ramen van de kamer waar u verblijft.

Als iemand in uw huishouden ziek is, blijf dan ook thuis en stuur geen kinderen naar school- en kinderdagverblijven, om verdere verspreiding tegen te houden. Zolang er symptomen aanwezig zijn ga niet naar het werk of openbare plaatsen en gebruik ook geen openbaar vervoer.

Iemand die onwel is of symptomen vertoont **moet** eender welk masker dragen en zeker in de aanwezigheid van anderen (1x gebruiken en maximaal 8u/masker).

Ook in het geval dat er iemand die met u in contact gekomen was besmet is, is er geen reden tot paniek. Blijf thuis en contacteer uw huisarts of de infolijn.

Het is momenteel niet nodig om zich te laten testen bij een vermoeden, tenzij dit gevolgen kan hebben voor een gezinslid dat risico loopt.

Verdere info

Er is momenteel geen reden tot paniek. Wel is het zeer belangrijk dat wij alle nodige maatregelen volgen die de overheid ons oplegt en dat er geen 'uitzonderingen' plaatsvinden. De samenwerking van de hele bevolking (Achdus) kan erge gevolgen voorkomen en zorgen dat we dit samen doorstaan.

Voor vragen mag u zich wenden naar de infolijn van de overheid op 0800 14 689 of via e-mail info-coronavirus@health.fgov.be of op de website <https://www.info-coronavirus.be/nl/>

Samen met onze Medische verantwoordelijke, de hulpdiensten en overheidsinstanties, volgen we de evolutie van dichtbij op en blijven we op de hoogte van de laatste ontwikkelingen, richtlijnen en communicaties.

Hatzoloh blijft operationeel en blijft ten uwe dienste onder strenge veiligheidsmaatregelen om de gezondheid en veiligheid continu te garanderen.

Hatzoloh zal deze in het mate van de nodige verder communiceren via beschikbare kanalen o.a. WhatsApp en via www.hatzoloh.be.

Oetekend,

Dr G. Gutfreund
Medisch Adviseur

S. Markowitz
Hoofdverantwoordelijke