



In heel wat landen in de wereld verspreidt het Coronavirus zich. Je gaat ervan hoesten, je krijgt er misschien koorts en ademhalingsmoeilijkheden door. Dit virus kan mensen erg ziek maken en is erg besmettelijk. Vooral oudere mensen en zieke mensen lopen hiervoor een ernstig risico.



Wat moet je doen als je zelf ziek bent, koorts en/of luchtwegklachten hebt (zoals hoesten en ademhalingsmoeilijkheden)?

- Blijf thuis.
- Bel je dokter en vermeld je symptomen. Ga niet naar de wachtzaal of naar spoed. De huisarts bepaalt via de telefoon of je thuis kan uitzielen of naar het ziekenhuis moet.



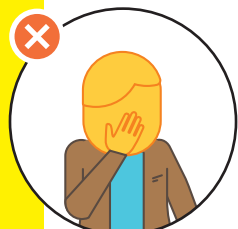
Wat kan je zelf doen om de risico's voor jezelf en anderen te verminderen?

- Was heel regelmatig je handen.
- Geef geen hand of kus en vermijd knuffelen.
- Moet je niezen of hoesten, gebruik elke keer een nieuw papieren zakdoekje en gooi het weg in een afsluitbare vuilnisbak.
- Geen zakdoek? Hoest of nies in je elleboogholte.
- Probeer afstand te houden op plaatsen waar veel mensen bij elkaar komen.
- Vermijd contact met mensen die zichtbaar ziek zijn of hou voldoende afstand.
- Wees aandachtig voor risicogroepen (personen ouder dan 65 jaar, diabetici, personen met hart-, long- of nieraandoeningen, personen met een verzwakt immuunsysteem, ...).



Het virus mag zich niet verder blijven verspreiden. Daarom heeft de overheid strenge maatregelen genomen:

- Neem enkel de bus, de tram of de trein als het niet anders kan.
- Bijna alle winkels zijn in het weekend dicht. Enkel de voedingswinkels, supermarkten en apotheken blijven open.
- Kinderen kunnen tot zondag 19 april 2020 niet meer naar school. Als je moet werken, moet je opvang voorzien. Grootouders of oudere mensen mogen hen niet opvangen om te vermijden dat de kinderen hen ziek maken. Enkel als je geen geschikte oplossing hebt kunnen gezonde kinderen terecht op school.
- Crèches blijven wel open.
- Alle activiteiten van sport, cultuur, folklore, feesten,... - privé of openbaar - mogen niet meer doorgaan. Restaurants, bars en cafés zijn gesloten.



Je mag blijven werken, maar volg bovenstaande richtlijnen en de richtlijnen van je werkgever op de voet en blijf thuis als je ziek bent.

Meer informatie kan je vinden op www.info-corona.be

W wielu krajach na całym świecie rozprzestrzenia się Koronawirus. Zakażenie wirusem powoduje kaszel, może wywoływać również gorączkę i problemy z oddychaniem. Wirus jest bardzo zaraźliwy i może powodować poważną chorobę. Szczególnie narażone są osoby starsze oraz chore.

Co robić, gdy jesteś chory, masz gorączkę i/lub dolegliwości oddechowe (takie jak kaszel i trudności z oddychaniem).

- Zostań w domu.
- Zadzwoń do swojego lekarza i zgłoś swoje objawy. Nie zgłaszaj się do przychodni ani na SOR. Lekarz zadecyduje telefonicznie, czy możesz zostać w domu poczekać aż choroba minie, czy musisz udać się do szpitala.

Co możesz zrobić, aby zmniejszyć ryzyko zarażenia siebie i innych??

- Regularnie myj ręce.
- Nie podawaj ręki, nie całuj i nie przytulaj się.
- Gdy kaszlesz lub kichasz, używaj jednorazowych chusteczek papierowych i wyrzucaj je do zamkniętego kosza na śmieci.
- W przypadku, gdy nie masz chusteczki, zakryj usta i nos zgiętym łokciem podczas kaszlu i kichania.
- Staraj się zachować dystans w miejscach, gdzie gromadzi się dużo ludzi.
- Unikaj kontaktu z osobami, które są widocznie chore, lub zachowaj dystans.
- Zwróć uwagę na grupy ryzyka (osoby powyżej 65 roku życia, diabetycy, osoby z chorobami serca, płuc lub nerek, osoby z osłabionym układem odpornościowym, ...).

Wirus nie może się dalej rozprzestrzeniać. Dlatego rząd wprowadził surowe środki:

- Jedź autobusem, tramwajem lub pociągiem tylko wtedy, gdy nie masz innej możliwości.
- Prawie wszystkie sklepy będą w weekendy zamknięte. Tylko sklepy spożywcze, supermarkety i apteki pozostaną otwarte.
- Dzieci nie będą mogły uczęszczać do szkoły do niedzieli 19 kwietnia 2020 roku. Jeśli musisz pracować, zapewnij im opiekę. Aby uniknąć zarażenia wirusem, dziadkowie lub osoby starsze nie powinny opiekować się dziećmi. Tylko w przypadku braku odpowiedniego rozwiązania, możesz wysłać swoje dzieci do szkoły. Jednakże żłobki pozostaną otwarte.
- Wszystkie imprezy sportowe, kulturalne, ludowe lub inne - prywatne bądź publiczne – zostają wstrzymane. Restauracje, kawiarnie i bary będą zamknięte.

Możesz iść do pracy, ale postępuj zgodnie z powyższymi wytycznymi i wytycznymi pracodawcy. Jeśli jesteś chory, zostań w domu.

Więcej informacji można znaleźć na www.info-corona.be

