



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.



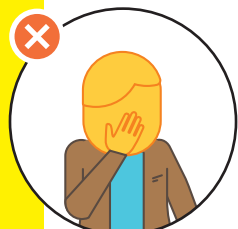
Wat kan je zelf doen om de risico's voor jezelf en anderen te verminderen?

- 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



Dünyanın bir çok ülkesinde Corona virüsü yayılmakta. Bu hastalık insanlarda öksürüğe, ve olası yüksek ateş ve nefes alma zorluğuna sebep oluyor. Bu virüs insanı ağır derecede hasta edebiliyor ve yüksek derecede bulaşıcı. Yaşlılar ve hastalar ciddi bir risk içerisindedeler.

Kendiniz hastalanınca, yüksek ateşiniz çıkarsa ve/veya solunum yollarınızdan rahatsızlanırsanız ne yapmalısınız (öksürük ve nefes alma zorluğu gibi).

- Evde kalın.
- Doktorunuza telefon edin ve hastalık belirtilerini anlatın. Bekleme salonuna veya acil servise gitmeyin. Ev doktorunuz telefonda evde kalarak iyileşmenizi ya da acil servise gitmenizi söyleyecektir.

Kendiniz ve başkaları için risk durumunu nasıl azaltabilirsiniz?

- Ellerinizi sıkça yıkayın.
- Başka insanlarla aranızda mesafe koyun.
- Başkalarıyla tokalaşmayın veya öpüşmeyin ve sarılmayın.
- Hapşırmanız veya öksürmeniz mi gerekiyor? Her defasında yeni bir kağıt mendil kullanın ve ardından kapaklı bir çöp kutusuna atın.
- Kağıt mendiliniz yok mu? Dirseğinizin iç kısmına öksürün veya hapşırın.
- Risk gruplarına karşı dikkatli olun (65 yaş üstü insanlar, şeker hastaları, kalp, akciğer veya böbrek hastaları, bağışıklık sistemi zayıflamış insanlar).

Virüs daha fazla yayılmamalı. Bu sebeple hükümet katı tedbirler aldı.

- Mecbur kalmadıkça otobüse, tramvaya ve trene binmeyin.
- Başka insanlarla aranızda en az 1 metre mesafe koyun.
- Hafta sonu neredeyse tüm mağazalar kapalı. Sadece gıda dükkanları, süpermarketler ve eczaneler açık.
- Çocuklar 19 nisan 2020 tarihine kadar okula gidemeyecekler. Çalışmanız gerekiyorsa çocuklara bakacak birisini bulmanız gerekiyor. Çocukların büyük anne ve babalar ile yaşlı insanlara hastalığı bulaştırmamaları için onların çocuklara bakmaları uygun değildir. Başka bir çözümünüz yoksa çocuklarınızı o halde okula gönderebilirsiniz. Kreşler açık kalacak.
- Spor, kültür, folklor, eğlence,...gibi aktivitelerin, özel veya halka açık ayırtetmeksizin yer alması mümkün değildir. Restoranlar, barlar ve kafeler kapalıdır.

Çalışmaya devam edebilirsiniz ancak yukarıda belirtilen kuralları ve iş vereninizin kurallarını aynen uygulayın.

Daha fazla için www.info-corona.be websitesine bakınız.

