



Informatie over corona

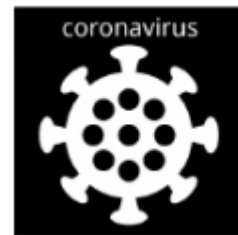
In deze folder krijg je uitleg en informatie over corona en hoe je er mee om moet gaan.

Deze folder is bedoeld voor cliënten van Zuidwester en Eigenz.

Versie 13 mei 2020

Wat is corona?

- Corona is een soort griep.
- Sommige mensen worden er heel ziek door.
- De meeste mensen met corona worden weer beter.
- Corona is heel besmettelijk.
- Dit betekent dat je andere mensen ziek kunt maken.



In Nederland zijn nu speciale regels.
Deze regels gelden voor alle mensen.



Meer informatie over het coronavirus

- Op de website <https://Corona.steffie.nl/nl/> legt uitleghulp Steffie moeilijke informatie over het nieuwe coronavirus op een eenvoudige manier uit.
- In deze Youtube filmpjes wordt uitgelegd wat het coronavirus precies is:
 - o [Filmpje 1](#)
 - o [Filmpje 2](#)
- Er is ook een andere folder met meer uitleg over corona: [folder corona](#)
- Er is steeds nieuws over corona in Nederland. Het laatste nieuws vind je hier: [Het laatste nieuws over corona](#)

Regels corona



Alle mensen blijven zoveel mogelijk thuis



We geven elkaar geen hand



Alle scholen voor grote kinderen en volwassenen zijn dicht.



Alle locaties voor dagbesteding zijn dicht.



Alle restaurants zijn tot 1 juni 2020 dicht.



Mensen mogen niet in grote groepen samenkomen.

Openbaar vervoer

- Ga alleen met de bus, tram, metro of trein als het echt moet. Ga niet als het druk is.
- Doe een **mondkapje op** in de bus, tram, metro of trein. **Vanaf 1 juni is dit verplicht** en kun je een boete krijgen als je het niet doet.



Buitenspelen en sporten

- Kinderen die jonger zijn dan 13 jaar mogen buitenspelen en sporten.
- Kinderen ouder dan 12 jaar en volwassenen mogen buiten sporten. Ze moeten wel 1,5 meter (twee grote stappen) afstand houden.

Hoe krijg je corona?

- Corona is besmettelijk. Dit betekent dat mensen met corona andere mensen ziek kunnen maken.
- Je kunt alleen corona krijgen van iemand anders met corona.
- Je kunt het ook krijgen van spullen aanraken waar corona op zit. Je kunt hierdoor corona op je eigen handen krijgen. Je zit soms met deze handen aan je gezicht.
- Daarom moet je vaak je handen wassen met water en zeep.

Zo kun je corona krijgen:

- Iemand met corona **HOEST** of **NIEST** vlakbij je gezicht.
- Iemand met corona **HOEST** of **NIEST** vlakbij je handen.
- Je geeft iemand met corona een hand.
- Je zoent iemand met corona.



Wat merk je van corona?



Je voelt je verkouden
Of je voelt je ziek



Je moet hoesten



Je hebt moeite met ademen



Je hebt koorts, hoger dan 38 graden

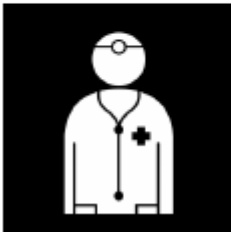
Wat doe je als je ziek bent?



Je vertelt je familie of begeleider dat je ziek bent



Je blijft thuis als je ziek bent



Je familie of begeleider belt de huisarts als dat nodig is

Hoe voorkom je corona?



Hoest en nies in je elleboog



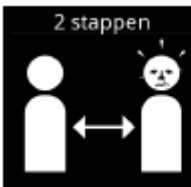
Gebruik papieren zakdoekjes als je moet snuiten



Gooi je papieren zakdoekje na gebruik meteen weg in de vuilnisemmer met deksel



Geef elkaar geen hand



Kom niet dicht bij andere mensen
Neem 2 grote stappen afstand



Was vaak je handen met water en zeep



Wanneer was je je handen?



Je wast altijd je handen als je naar de wc bent geweest



Je wast je handen voor het eten en na het eten



Je wast je handen na het niezen en na het hoesten



Je wast je handen na het snuiten van je neus



Je wast je handen als ze vies zijn



Je wast je handen na het weggooien van afval



Je wast je handen als je buiten bent geweest

Hoe was je je handen?



Je maakt je handen goed nat met water



Je doet zeep uit het pompje op je handen



Je wast je handen goed met zeep



Je spoelt de zeep goed van je handen af met water uit de kraan



Je droogt je handen af met een papieren handdoekje



Je draait de kraan dicht met een papieren handdoekje



Je gooit het papieren handdoekje weg in een vuilnisemmer met deksel

Filmpje handen wassen

Dit filmpje laat zien hoe je het beste je handen kunt wassen:

[filmpje handen wassen](#)

Vragen?

Mag ik op bezoek of bezoek ontvangen?

In een groepswoning van Zuidwester

Wanneer je met andere cliënten samenwoont in een woning van Zuidwester, dan is bezoek binnen de woning helaas **nog niet mogelijk**.



Soms maken we een andere afspraak. Dat hoor je van je begeleider.

Je kunt natuurlijk wel bellen, appen, mailen of via social media contact houden met elkaar.

Wil je toch iemand zien?

Bezoek buiten jouw woning, bijvoorbeeld een wandeling maken, is wel mogelijk.

- Doe dit alleen als jij en de ander geen klachten hebben.
- Doe dit met 1 persoon tegelijk.
- Blijf in de buurt van je woning.
- **Heel belangrijk:** houd 1,5^e meter (2 grote stappen) afstand van elkaar.

Woon je zelfstandig in een appartement?

Wanneer je zelfstandig in een appartement woont en een eigen voordeur hebt, vraag dan aan je begeleider of je bezoek kunt ontvangen of je op bezoek mag gaan. Het is wel belangrijk dat je altijd 1,5^e meter (2 grote stappen) afstand houdt van elkaar en dat jullie beiden niet ziek of verkouden zijn.

Mag ik naar mijn werk of dagbesteding?



- De dagbesteding van Zuidwester is momenteel gesloten.
- Ook veel andere dagbestedingslocaties zijn gesloten.
- Blijf zoveel mogelijk thuis.
- Heb je een betaalde baan? Het is beter om daar niet naar toe te gaan. Neem hierover contact op met je werkbegeleider.

Mag ik met verlof / mag ik logeren?

Bij iemand logeren of op verlof gaan, kan nog wel maar je kunt dan voorlopig niet meer terug naar je eigen woning. Je kunt pas terug naar je eigen woning als de speciale corona regels voorbij zijn. Wanneer je toch bij iemand wilt logeren of op verlof wilt gaan, maak hierover dan goede afspraken met je ondersteuner of begeleider.

Heb je nog andere vragen of maak je je zorgen?

Neem contact op met je ondersteuner(s) of begeleider(s). Zij zijn er voor jou.