



# Informatie over corona

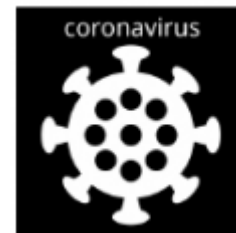
Deze folder is bedoeld voor cliënten van Zuidwester en Eigenz.

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

*Versie 15 december 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 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 volwassenen en kinderen zijn dicht



Alle restaurants en veel winkels zijn dicht.



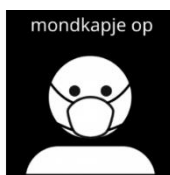
We houden zoveel mogelijk afstand anderhalve meter (2 grote stappen) van elkaar.



Mensen mogen niet in grote groepen samenkomen.



Blijf bij klachten thuis en laat jezelf testen op corona.



Draag een mondkapje op locaties waar meerdere mensen samenkomen, zoals een supermarkt.

## 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. **Dit is verplicht.** Je kunt een boete krijgen als je het niet doet.



## 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

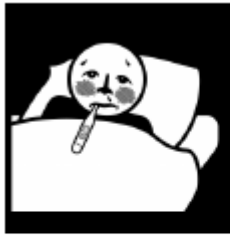


Je hebt moeite met ademen



Je hebt koorts, hoger dan 38 graden

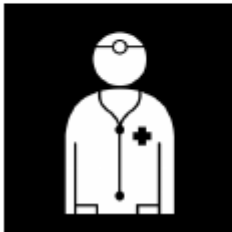
## Wat doe je als je ziek bent?



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



Heb je klachten die passen bij corona?  
Laat jezelf dan zo snel mogelijk testen.

## Hoe voorkom je corona?



Hoest en nies in je elleboog



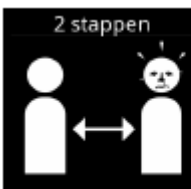
Gebruik papieren zakdoekjes als je moet snuiten



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



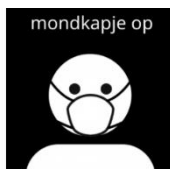
Geef elkaar geen hand



Kom niet dicht bij andere mensen  
Neem 2 grote stappen afstand



Was vaak je handen met water en zeep



Draag een mondkapje op locaties waar meerdere mensen samenkomen, zoals een supermarkt.



## 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 groepswooning van Zuidwester:*

- Is er iemand in jouw woning die ziek is of gezondheidsklachten heeft zoals hoesten? Dan is bezoek ontvangen helaas niet mogelijk.
- Als er in jouw woning niemand gezondheidsklachten heeft of ziek is, dan mag je maximaal twee personen per dag bezoek ontvangen. Het is belangrijk dat ook het bezoek geen klachten heeft. **Heel belangrijk:** houd altijd 1,5<sup>e</sup> meter (2 grote stappen) afstand van elkaar. Het bezoek moet wel van te voren een afspraak maken met de begeleiding.



*Bij zelfstandig wonen:*

- Ben jij ziek of heb je gezondheidsklachten zoals hoesten? Dan is bezoek ontvangen helaas niet mogelijk.
- Heb jij en heeft jouw bezoek geen gezondheidsklachten, dan mag je maximaal twee personen per dag bezoek ontvangen. **Heel belangrijk:** houd altijd 1,5<sup>e</sup> meter (2 grote stappen) afstand van elkaar

### Mag ik op bezoek / met verlof gaan?

- Op bezoek gaan kan, maar dit is alleen mogelijk als jij én de ander geen koorts of verkoudheidsklachten hebben. Ook is het beter om maar naar één adres te gaan. **Heel belangrijk:** houd altijd 1,5<sup>e</sup> meter (2 grote stappen) afstand van elkaar.

### Mag ik naar mijn werk of dagbesteding?



- De dagbesteding is iets anders dan je gewend bent. Je krijgt dagbesteding in je woning aangeboden of in een dagbestedingslokaal en alleen met je woongroep.
- Ook veel andere dagbestedingslocaties zijn gesloten. Soms zijn er bijzondere afspraken gemaakt hierover. Vraag dit na bij je begeleider.
- 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?

Wil je met verlof of bij iemand logeren, vraag dan aan je begeleider of dit mogelijk is.

### Heb je nog andere vragen of maak je je zorgen?

Neem contact op met je ondersteuners of begeleiders. Zij zijn er voor jou.