



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.



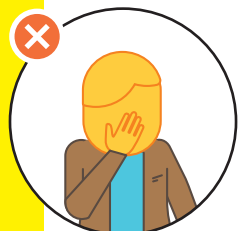
Wat kan je zelf doen om de risico's voor jezelf en anderen te verminderen?

- 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

El coronavirus se está propagando en numerosos países del mundo. Hace toser y provoca fiebre y dificultades respiratorias. Este virus puede enfermar seriamente a las personas y es muy contagioso. Las personas mayores y las personas enfermas en particular corren un gran riesgo.

¿Qué hacer si estás enfermo/a, tienes fiebre y/o problemas de las vías respiratorias (como tos y dificultades respiratorias)?

- Quédate en casa.
- Llama al médico e indícale tus síntomas. No vayas a la sala de espera o a urgencias. El médico de familia decidirá por teléfono si puedes quedarte en casa o debes acudir al hospital.

¿Qué puedes hacer tú mismo/a para reducir los riesgos para ti y para los demás?

- Lávate las manos con frecuencia.
- No des la mano y evita besar y abrazar a los demás.
- Si tienes que estornudar o toser, usa cada vez un pañuelo de papel nuevo y tíralo en un cubo de basura que pueda cerrarse.
- ¿No tienes pañuelo? Estornuda o tose tapándote la boca y la nariz con el ángulo interno del codo.
- Intenta guardar distancias en lugares concurridos.
- Evita el contacto con personas visiblemente enfermas o mantén suficiente distancia.
- Sé atento a grupos de riesgo (personas mayores de 65 años, diabéticos, personas con enfermedades cardíacas, pulmonares o renales, personas con un sistema inmunitario debilitado, ...).

El virus no puede seguir propagándose. Por eso, las autoridades han adoptado medidas severas:

- Toma solo el autobús, tranvía o tren si no tienes alternativa.
- Casi todas las tiendas cierran los fines de semana. Solo las tiendas de alimentación, los supermercados y las farmacias permanecen abiertos.
- Los niños ya no pueden acudir al colegio hasta el domingo 19 de abril de 2020. Si tienes que trabajar, debes buscar a alguien que los atienda. Los abuelos o las personas mayores no se pueden ocupar de ellos para evitar que los niños los contagien. Solo si no encuentras ninguna solución adecuada, los niños sanos serán acogidos en el colegio. Las guarderías permanecen abiertas.
- Todas las actividades deportivas, culturales, folclóricas, fiestas, ... – privadas o públicas – quedan suspendidas. Los restaurantes, bares y cafeterías permanecen cerrados.

Puedes seguir trabajando, pero sigue escrupulosamente las directrices arriba indicadas así como las directrices de tu empleador. Si estás enfermo/a, quédate en casa.

Encontrarás más información en www.info-corona.be

