



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, ...).

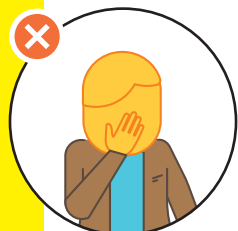


Het virus mag zich niet verder blijven verspreiden. Daarom heeft de overheid strenge maatregelen genomen:

- 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



Koronavirusi po shpërndahet në shumë shtete në botë. Ai të shkakton kollitje dhe ndoshta nga kjo ke temperaturë dhe probleme me frymëmarrjen. Ky virus mund t'i sëmurë rëndë njerëzit dhe ai është tepër ngjites. Kjo përbën një rrezik serioz kryesisht për të moshuarit dhe për të sëmurët.

Çfarë duhet të bësh nëse je vetë i sëmurë, nëse ke temperaturë dhe/apo ke shqetësime të rrugëve të frymëmarrjes (si për shembull kollitësh dhe ke vështirësi në frymëmarrje)

- Rri në shtëpi
- Telefono mjekun tënd dhe tregoji simptomat e tua. Mos shko në sallën e pritjes apo tek urgjencat. Mjeku i shtëpisë vendos nga telefoni, nëse duhet të rrih në shtëpi deri sa të shërohesh, apo nëse duhet të shkosh në spital.

Çfarë mund të bësh vetë për të zvogëluar rreziqet për vetveten dhe për të tjerët?

- Laji rregullisht duart e tua.
- Mos i jep kujt dorën, mos puth dhe evito përqaqimet.
- Nëse duhet të teshtish apo të kollitësh, atëherë përdor, çdo herë, një shami prej letre dhe hidhe atë në një kosh plehërash që mbyllet (me kapak).
- Nuk ke shami? Kollitu apo teshti në pjesën e brendshme të bërrylit.
- Mundohu të mbash distancë në vendet ku mblidhen bashkë shumë njerëz.
- Evito kontaktin me njerëzit që duken të sëmurë, ose mbaj distancë të mjaftueshme.
- Bëj kujdes për grupet e të rrezikuara (personat mbi 65 vjeç, diabetikët, personat me sëmundje të zemrës, mushkërive apo të veshkave, personat me sistem imuniteti të dobësuar, ...).

Virusi nuk duhet të vazhdojë të shpërndahet. Prandaj qeveria ka marrë masa të rrepta:

- Merr autobusin, tramvajin apo trenin vetëm nëse nuk ke se si t'ia bësh ndryshe.
- Në fundjavë janë po thuaj të gjithë dyqanet të mbyllur. Vetëm dyqanet ushqimorë, supermarketet dhe farmacitë janë hapur.
- Fëmijët nuk mund të shkojnë më në shkollë deri të dielën më 19 prill 2020. Duhet të gesh ku t'i dërgosh për t'i mbajtur, nëse duhet të punosh. Gjyshërit apo të moshuarit e tjerë nuk lejohet t'i mbajnë, për të evituar që fëmijët t'i sëmurin ata. Vetëm nëse nuk ke një zgjidhje të përshtatshme, lejohen të dërgohen fëmijët e shëndeshëm në shkollë. Por çerdhet janë hapur.
- Të gjithë aktivitetet sportive, kulturore, folkloristike, festat, ... private apo publike, nuk lejohen më të zhvillohen. Restorantet, baret dhe kafetë janë mbyllur.

Ti lejohet të vazhdosh punën, por ndiqi udhëzimet e mësipërm dhe udhëzimet e punëdhënësit tënd hap pas hapi dhe rri në shtëpi nëse je i sëmurë.

Më tepër informacione mund të gesh në www.info-corona.be

