



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.



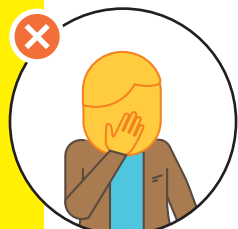
Wat kan je zelf doen om de risico's voor jezelf en anderen te verminderen?

- 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



Coronavirusul se răspândește în tot mai multe țări din întreaga lume. Din cauza acestuia, vei tuși, vei face poate febră, și vei avea dificultăți de respirație. Acest virus poate produce îmbolnăviri grave, fiind foarte contagios. Persoanele vârstnice și cele bolnave îndeosebi, prezintă un risc mărit de îmbolnăvire.

Ce trebuie să faci dacă ești bolnav, ai febră și/sau un disconfort la căile respiratorii (cum ar fi tuse sau dificultăți de respirație)?:

- Stai acasă
- Sună-ți medicul și spune-i simptomele. Nu merge în sala de așteptare a medicului tău, nici la serviciul de urgență. Medicul de familie îți va transmite prin telefon dacă trebuie să rămâi acasă până la sfârșitul bolii, sau trebuie să mergi la spital.

Ce poți face ca să diminuezi riscul de îmbolnăvire pentru tine, și pentru ceilalți?:

- Spală-te cât mai des pe mâini.
- Nu strânge mâna altei persoane, nu-o săruta, evită îmbrățișările.
- Dacă tușești sau strănuți, folosește de fiecare dată o batistă de hârtie curată, pe care o arunci într-un coș de gunoi cu capac.
- Nu ai batistă? Tușește sau strănuță în interiorul cotului.
- Încearcă să păstrezi distanța în locurile unde sunt multe persoane.
- Evită contactul cu persoane vizibil bolnave, sau păstrează o distanță adecvată.
- Fii atent(ă) la persoanele vulnerabile (persoane peste 65 de ani, diabetici, persoane cu boli de inimă, plămâni sau rinichi, persoane cu sistem imunitar slăbit)

Virusul nu trebuie să se răspândească în continuare. De aceea guvernul a luat măsuri stricte:

- la autobuzul, tramvaiul sau trenul numai dacă nu ai altă opțiune.
- În weekend majoritatea magazinelor sunt închise. Doar magazinele alimentare, supermarketurile și farmaciile rămân deschise.
- Copiii nu vor mai merge la școală până în 19 aprilie 2020. Dacă tu trebuie să lucrezi, va trebui să-ți lași copiii în grija altora. Nu ai voie să-i lași în grija bunicilor sau a persoanelor în vârstă pentru a evita molipsirea lor de către copii. Numai dacă nu ai găsit o soluție potrivită, poți să-i duci pe copii dacă sunt sănătoși, la școală pentru a fi supravegheați acolo.
Creșele însă, rămân deschise.
- Toate evenimentele sportive, culturale, folclorice, serbările private sau publice sunt suspendate. Restaurantele, barurile și cafenelele sunt închise.

Poți merge mai departe la serviciu cu condiția să urmezi îndeaproape indicațiile de mai sus și cele ale angajatorului tău. Dacă ești bolnav(ă) rămâi acasă.

Mai multe informații le găsești la www.info-corona.be

