

Woord vooraf

Hieronder hebben we voor jullie wat informatie samengebracht die je nuttig kan vinden.

Uiteraard is er al heel wat informatie beschikbaar op websites en via de media kanalen.

Het grootste euvel blijft iedereen ervan te overtuigen dat we nu met z'n allen de richtlijnen van de overheid en de specialisten beter volgen om de verspreiding van deze epidemie in te dijken en onder controle te krijgen.

Deze ganse situatie heeft ontegensprekelijk een invloed op ons dagelijks leven, doen en laten. Je kan er gewoon niet om heen.

We hebben er dus alle belang bij om met z'n allen solidair te zijn, elkaar te helpen. Enkel zo zullen we op termijn ons normaal ritme terug kunnen opnemen en ook de lessen karate, kobudo en Tai Chi kunnen hernemen.

Laten we als club ook het goede voorbeeld geven en solidair zijn.

De belangrijkste websites

1. <https://www.info-coronavirus.be/nl/> : dit is de officiële site over COVID-19 met een uitgebreide FAQs en links naar andere sites
2. <https://www.health.belgium.be/nl> : de site van FOD Volksgezondheid
3. <https://epidemio.wiv-isp.be> : de site van Sciensano met informatie voor zorgverstrekkers
4. <https://diplomatie.belgium.be/nl> : reisadvies van buitenlandse zaken

Je persoonlijke hygiëne verbeteren

1. Blijf thuis als je ziek bent.
2. Was regelmatig je handen.
3. Gebruik elke keer een nieuw papieren zakdoekje en gooi het weg in een afsluitbare vuilnisbak.
4. Geen zakdoek? Hoest of nies in je elleboogholte.

Vertraag de verspreiding met volgende tips

1. Vermijd om handen te geven, te kussen of te knuffelen als je iemand begroet.
2. Wees aandachtig voor risicogroepen (personen ouder dan 65 jaar, diabetici, personen met hart-long-of nieraandoeningen, personen met een verzwakt immuunsysteem).
3. Kinderen worden niet ernstig ziek van het coronavirus, maar kunnen het wel makkelijk verspreiden. Contact tussen kinderen en ouderen is dus af te raden.
4. Probeer afstand te houden op plaatsen waar veel mensen bij elkaar komen.
5. Vermijd contact met mensen die zichtbaar ziek zijn of hou voldoende afstand.

Wat moet ik doen als ik ziek ben?

1. Blijf thuis.
2. Bel je huisarts en vermeld je symptomen. Ga niet naar de wachtzaal of spoed. De huisarts bepaalt via telefonisch consult of je thuis kan uitzieken of naar het ziekenhuis moet.

Heb je verder nog vragen ivm corona kan je bellen naar 0800 14 689 (tussen 8u en 20u)

Tot slot nog 5 persoonlijke tips

1. Als je thuis blijft zoek dan afwisseling. Begin met een goede dagindeling en dagelijkse structuur.
2. Plan dagelijks een zen moment voor jezelf. 15 tot 30 minuten voor jezelf zal je heel wat rust en ontspanning bijbrengen. Het is belangrijk energie te hebben en rust te bewaren.
3. Als je sport (jogt, wandelt, fietst) doe het liefst alleen. Hou afstand (minimum 2 meter) als je met een kleine groep sport.
4. Hou contact met de vrienden, familie en kennissen door gebruik van sociale media. Bel of mail gerust, vermijd jezelf sociaal te isoleren. Ook BRC luistert via dojo@brchalle.eu
5. Verzorg eerst jezelf en volg alle richtlijnen van de overheid strikt op. Getuig van zelfdiscipline en overtuig anderen indien dit nog nodig zou zijn. Meer dan ooit geldt ook nu: niet vechten, maar ook niet ondergaan.

In bijlage tevens 2 folders met algemene tips en informatie in geval van isolatie.

Covid-19

ADVIES VOOR MENSEN DIE THUIS GEÏSOLEERD ZIJN EN HUN OMGEVING

ADVIES VOOR ZIEKE MENSEN

BENT U ZIEK? BESCHERM UW OMGEVING!



Blijf thuis en isoleer u zo veel mogelijk: zelfs van uw familie, zelfs om te slapen. Weiger onnodig bezoek en beperk fysiek contact. Ga niet naar school, niet naar het werk en niet naar een openbare plaats.



Gebruik altijd papieren zakdoekjes. Een zakdoek mag maar 1 keer gebruikt worden en moet na gebruik worden weggegooid in een gesloten vuilnisbak.



Bedek uw mond met een papieren zakdoek of uw elleboogholte als u hoest of niest.



Was uw handen zo vaak mogelijk met water en zeep. Was ze altijd als u gehoest of geniesd heeft en na het snuiten van uw neus.

VOLG UW SYMPTOMEN OP

Als uw symptomen verergeren (bijv. ademhalingsproblemen, hoge koorts, ...), bel dan uw huisarts. Als u naar het ziekenhuis moet, bel dan eerst het onthaal en leg uit dat u een Covid-19 patiënt bent. Het ziekenhuis kan zich dan voorbereiden om te vermijden dat u andere personen zou infecteren.

ALLE INFO OP

www.info-coronavirus.be

0800/14 689



Covid-19

ADVIES VOOR MENSEN DIE THUIS GEÏSOLEERD ZIJN EN HUN OMGEVING

ADVIES AAN DE FAMILIE EN VRIENDEN VAN ZIEKE MENSEN

- ✓ Beperk zo veel mogelijk fysiek contact met een zieke. Bij voorkeur zorgt er maar één persoon uit de omgeving voor de zieke.
- ✓ Zieken mogen niet verzorgd worden door kwetsbare personen (mensen met chronische hart-of longaandoeningen, patiënten met immunodepressie, bejaarden)
- ✓ Verlucht de leefruimten: open meerdere keren per dag het raam van de patiënt gedurende 30 minuten.
- ✓ Was regelmatig uw handen. Raak uw ogen, neus of mond niet aan indien uw handen niet (recent) gewassen zijn.
- ✓ Deel uw vaat, handdoek of lakens nooit met een zieke. Eet apart.
- ✓ Ontsmet oppervlakken (tafel, nachttafel, deurklink, toiletbril) één keer per dag met javelwater van 1% (Doe een eetlepel bleekmiddel in een liter water).

Overleg met de arts hoe lang u deze maatregelen best respecteert, maar pas ze minstens toe totdat de symptomen volledig verdwenen zijn bij de zieke.

ALLE INFO OP

www.info-coronavirus.be

0800/14 689



BESCHERM JE TEGEN VIRUSSEN ZOALS HET CORONAVIRUS COVID-19 OF DE SEIZOENSGRIEP!

1

WAS REGELMATIG JE HANDEN.



2

GEBRUIK ELKE KEER EEN NIEUW PAPIEREN
ZAKDOEKJE EN GOOI HET WEG IN EEN
AFSLUITBARE VUILNISBAK.



3

HEB JE GEEN ZAKDOEKJE BIJ DE HAND?
HOEST OF NIES IN DE BINNENKANT VAN
JE ELLEBOOG.



4

BLIJF THUIS ALS JE ZIEK BENT.



ALLE INFO OP

www.info-coronavirus.be



federale overheidsdienst
VOLKSGEZONDHEID,
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN
EN LEEFMILIEU

