## Vragen over maatregelen om verspreiding te voorkomen

**Wat kan ik doen om verspreiding van het nieuwe coronavirus te voorkomen?**

* Blijf zoveel mogelijk thuis.
  + Ontvang zo min mogelijk bezoek (maximaal 3 bezoekers) en
  + Houd dan 1,5 meter afstand tot elkaar.
* Ga alleen naar buiten als dat nodig is.
  + Voor werk wanneer je niet thuis kunt werken, voor boodschappen, een frisse neus of om iets voor een ander te doen
* Ga niet op bezoek bij mensen van 65 jaar of ouder en mensen met een kwetsbare gezondheid.
  + Ga zeker niet op bezoek als je verkoudheidsklachten hebt.
* Verpleeghuizen zijn gesloten voor bezoek.
* Als je naar buiten gaat, houd dan tenminste 1,5 meter afstand tot anderen (uitgezonderd gezinnen/huishoudens en kinderen tot en met 12 jaar).
* Tegen groepen van meer dan 2 personen die niet 1,5 meter afstand tot elkaar houden, kan worden opgetreden.
* Zorg voor goede hygiënemaatregelen:
  + Was je handen
    - 20 seconden lang met water en zeep, daarna handen goed drogen
    - Voordat je naar buiten gaat, als je weer thuis komt, als je je neus hebt gesnoten, natuurlijk voor het eten en nadat je naar de wc bent geweest.
  + Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
  + Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten en gooi deze daarna weg
  + Was daarna je handen
  + Schud geen handen
  + Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van anderen
    - Dit geldt voor iedereen, bijvoorbeeld op straat, in winkels, met collega’s, behalve thuis en binnen het gezin/huishouden.

Door 1,5 meter afstand te houden is de kans kleiner dat mensen elkaar besmetten.

**Waarom mag ik geen handen meer schudden?**

Via handen verspreiden zich gemakkelijk virussen zoals het nieuwe coronavirus. Veel mensen zitten ook (ongemerkt) vaak met hun handen aan hun neus of mond. Door geen handen meer te schudden, verklein je de kans om besmet te raken en anderen te besmetten met het nieuwe coronavirus.

**Waarom is het belangrijk vaak je handen goed te wassen?**

Via handen verspreiden zich virussen heel gemakkelijk. Door goed en regelmatig je handen te wassen verklein je de kans op dat je ziek wordt, maar ook dat je anderen besmet. Door zeep gaat de 'lipidenlaag' kapot waar het virus in zit en gaat het virus dood. Daarom is wassen met zeep heel effectief.

**Waarom wordt opgeroepen zo veel mogelijk thuis te werken?**

Het nieuwe coronavirus kan zich verspreiden op plekken waar mensen dicht op elkaar zitten. Dat kan op het werk zijn, zoals op kantoor, maar bijvoorbeeld ook in het openbaar vervoer. Als mensen thuiswerken, komen zij minder in contact met anderen en zitten zij minder op plekken waar veel mensen tegelijkertijd aanwezig zijn. Dit helpt om de verspreiding van het nieuwe coronavirus tegen te gaan.

**Waarom moet ik in mijn elleboog niezen of hoesten, en niet in mijn handen?**

Via handen verspreiden zich gemakkelijk virussen zoals het nieuwe coronavirus. Veel mensen zitten ook (ongemerkt) vaak met hun handen aan hun neus of mond. Door in je elleboog te niezen of hoesten, verklein je de kans om besmet te raken en anderen te besmetten met het nieuwe coronavirus.

**Kan ik nog boodschappen doen?**

Voor iedereen in Nederland geldt: blijf zoveel mogelijk thuis. Ga alleen naar buiten als dat nodig is. Als je geen klachten hebt, kun je gewoon boodschappen doen. Ga alleen boodschappen doen en houd 1,5 meter afstand tot anderen. Dan is de kans klein dat anderen je besmetten.  
Heb je wel verkoudheidsklachten zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging tot 38 graden Celsius: blijf dan thuis. Vraag iemand anders om boodschappen te doen of laat ze bezorgen.

**Kan ik nog op bezoek bij mijn ouders of vrienden?**

* Blijf zoveel mogelijk thuis.
  + Ontvang zo min mogelijk bezoek (maximaal 3 bezoekers)
  + Houd dan 1,5 meter afstand tot elkaar
* Ga alleen naar buiten als dat nodig is.
  + Voor werk wanneer je niet thuis kunt werken, voor boodschappen, een frisse neus of om iets voor een ander te doen.
* Ga niet op bezoek bij mensen van 65 jaar of ouder en mensen met een kwetsbare gezondheid.
* Ga zeker niet op bezoek als je verkoudheidsklachten hebt.

**Wat wordt bedoeld met 'social distancing', en waarom is dat belangrijk ?**

Door 'social distancing', ook wel sociale onthouding afstand, heb je minder contact met anderen of houd je afstand tot anderen. Hierdoor is de kans kleiner dat je elkaar besmet. Minder contact met elkaar betekent een tragere verspreiding van het virus. Hierdoor zijn minder mensen tegelijkertijd besmet en raken zorginstellingen niet overbelast. Voorbeelden zijn bijvoorbeeld: thuiswerken, gespreide werktijden als thuiswerken niet mogelijk is, thuisblijven met luchtwegklachten en het mijden van plekken waar veel mensen bij elkaar kunnen komen. Social distancing is een maatregel die deel uitmaakt van een van de scenario's om om te gaan met de verspreiding van het nieuwe coronavirus in ons land.

**Waarom moet je afstand houden tot anderen en mag je niet meer met groepen van 3 personen of meer afspreken?**

Afstand houden betekent dat je 1,5 meter (twee armlengtes) afstand houdt van elkaar om jezelf en anderen te beschermen tegen besmetting met het coronavirus. Door hoesten en niezen komen kleine druppeltjes met het coronavirus in de lucht. Mensen kunnen deze druppeltjes inademen en besmet raken. Als je niest komen deze druppels zelden verder dan 1,5 meter. Door afstand te houden en contacten te vermijden, kan het nieuwe coronavirus zich minder makkelijk verspreiden.

**Kan ik ziek worden van het nieuwe coronavirus als ik ergens spullen of oppervlakken aanraak of vastpak?**

De kans is klein dat je ziek wordt als je spullen of oppervlakken aanraakt of vastpakt, zoals post, pakketjes of een bos bloemen. De kans wordt nog kleiner als je regelmatig de handen wast en voorkomt dat je na het aanraken met de handen in het gezicht komt. Als je weet dat de eigenaar van de spullen ziek is, was dan je handen zodra daar gelegenheid voor is.

Besmetting door een bacterie of virus via oppervlakken is mogelijk. Voor coronavirussen die SARS severe acute respiratory syndrome  en MERS Middle East Respiratory Syndrome  veroorzaken is het echter niet duidelijk of oppervlakken een rol spelen. Inmiddels blijkt uit onderzoek dat het nieuwe coronavirus wel enige tijd kan overleven op verschillende materialen. Deze onderzoeken vonden plaats onder gecontroleerde en ideale omstandigheden. Het is mogelijk dat weersinvloeden en een hogere luchtvochtigheid tot minder virusdeeltjes leiden. De hoeveelheid virus dat via een ziek persoon op een oppervlak terechtkomt zal ook sterk verschillen.

De belangrijkste besmettingsroutes blijven overdracht via druppels door niezen/hoesten en via de handen. Volg daarom de bestaande hygiëneadviezen en maatregelen die voor iedereen gelden.

**Mogen kinderen nog wel met vriendjes buitenspelen?**

Jonge kinderen (tot en met 12 jaar) mogen nog wel met elkaar blijven buitenspelen, onder toezicht van een ouder/voogd.  
Maar als het kind verkoudheidsklachten heeft zoals neusverkoudheid, loopneus, keelpijn, lichte hoest of verhoging tot 38 graden Celsius, blijf dan thuis. Als het kind 24 uur klachtenvrij is mag het weer naar buiten.  
Uit de gegevens die nu bekend zijn, lijken kinderen weinig klachten te krijgen van het coronavirus en weinig bij te dragen aan de verspreiding van het virus. Maar dringend advies is wel om het aantal jonge kinderen dat samenspeelt te beperken. Belangrijk is dat ook kinderen zo veel mogelijk intensief lichamelijk contact proberen te vermijden en dat zij voor en na het spelen met speelgoed/toestellen hun handen wassen. De ouders of verzorgers die toezicht houden, moeten 1,5 meter afstand tot elkaar houden.

**Kan iemand die het coronavirus heeft gehad, nog andere mensen besmetten?**

Nee. Als je je beter voelt en 24 uur geen gezondheidsklachten meer hebt gehad, ben je genezen. Je draagt het virus dan niet meer bij je. Je kunt andere mensen dan niet meer besmetten.

**Heeft het zin om een mondkapje te dragen om je te beschermen tegen COVID-19?**

In Nederland adviseren we alleen mondkapjes voor medisch personeel. Mensen die werken met (mogelijk) besmette mensen gebruiken professionele mondkapjes. Deze mondkapjes helpen alleen als je ze op de juiste manier gebruikt; ze moeten heel goed sluiten over neus en mond en je moet ze regelmatig wisselen. Simpele (papieren) mondkapjes die veel mensen gebruiken, beschermen de drager niet tegen het virus. Verkeerd gebruik van de mondkapjes geeft schijnzekerheid.

**Heeft het zin om een mondkapje te dragen als je zelf COVID-19 hebt?**

Mensen met COVID-19 of met klachten die daarbij horen, blijven thuis. Een mondkapje dragen voegt niets toe. Sowieso moeten mensen al 1,5 meter afstand van elkaar houden. Zeker als je nog geen symptomen hebt, is het belangrijker dat je je handen wast en niet aan het gezicht komt. Zo zorg je voor goede hygiënemaatregelen:

* Was je handen
  + 20 seconden lang met water en zeep, daarna handen goed drogen
  + Voordat je naar buiten gaat, als je weer thuis komt, als je je neus hebt gesnoten, natuurlijk voor het eten en nadat je naar de wc bent geweest
* Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
* Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten en gooi deze daarna weg
* Was daarna je handen
* Schud geen handen
* Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van anderen

In Nederland adviseren we alleen mondkapjes voor medisch personeel. Mensen die werken met (mogelijk) besmette mensen gebruiken professionele mondkapjes. Deze mondkapjes helpen alleen als je ze op de juiste manier gebruikt; ze moeten heel goed sluiten over neus en mond en je moet ze regelmatig wisselen. Simpele (papieren) mondkapjes of zelfgemaakte katoenen die veel mensen gebruiken, beschermen de drager niet tegen het virus. Verkeerd gebruik van de mondkapjes geeft schijnzekerheid.

**Kan het nieuwe coronavirus (COVID-19) zich ook via de lucht verspreiden?**

Door hoesten en niezen komt het virus uit neus, keel of longen naar buiten. Via kleine druppeltjes komt het virus zo in de lucht. Deze druppeltjes blijven niet in de lucht zweven maar dalen snel neer. Hoe zieker iemand is, hoe meer virus hij kan verspreiden. Er is nog geen bewijs dat het virus langere tijd in de lucht kan blijven en zich zo kan verspreiden.

**Wat is het verschil tussen verspreiding met druppels en aerosol?**

Infecties van de luchtwegen kunnen zich verspreiden via druppels of via aerosolen. Druppels zijn relatief groot en zwaar en slaan snel neer onder invloed van zwaartekracht. Dit soort druppels verspreidt zich tot 1,5 meter.   
Met aerosolen bedoelen we microscopisch kleine deeltjes die kunnen vrijkomen bij procedures op de Intensive Care. Doordat deze deeltjes veel kleiner en lichter zijn, kunnen die zich veel verder verspreiden en langer in de lucht blijven.

**Kan het nieuwe coronavirus zich ook verspreiden via voedsel?**

Dit coronavirus is hoogstwaarschijnlijk van een exotisch dier in China naar de mens verspreid. Op markten worden veel verschillende diersoorten levend bij elkaar gebracht. De omstandigheden op deze markten maakt het makkelijker dat virussen van één diersoort naar een andere dier kunnen overspringen, en ook van dier naar mens kunnen overgaan. Door mens-op-mens-besmetting heeft het virus zich vervolgens verder verspreid. Of de dieren nog een rol spelen in de overdracht in China is nog in onderzoek, de bron is tenslotte niet gevonden. Wij gaan er vanuit dat er in Nederland geen verspreiding plaats kan vinden van dier op mens, ook niet via het voedsel dat hier gegeten wordt. Coronavirussen hebben een dier of mens nodig om 'in leven te blijven' en te groeien. Dat kan niet in voedsel.

## Vragen over je gezondheid en het nieuwe coronavirus (COVID-19)

**Ik heb klachten die passen bij het nieuwe coronavirus. Wat moet ik doen?**

* **Heb je verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, keelpijn, lichte hoest of verhoging (tot 38 graden Celsius)?**  
  Blijf thuis. Ziek uit. Doe geen boodschappen en ontvang geen bezoek. Laat anderen boodschappen doen, of laat ze bezorgen, zorg dat een ander de hond uitlaat. Voor huisgenoten zonder klachten gelden de regels die voor iedereen in Nederland gelden. Als je 24 uur lang geen klachten hebt, mag je weer naar buiten.
* **Heb je verkoudheidsklachten en koorts (boven 38 graden Celsius) en/of benauwdheid?**  
  Blijf thuis. Ziek uit. Doe geen boodschappen en ontvang geen bezoek. Heb je huisgenoten, dan mogen zij ook niet naar buiten. Als uitzondering hierop mogen alleen huisgenoten die geen klachten hebben even boodschappen doen. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer naar buiten. Lees meer in de [informatiebrief Koorts met luchtwegklachten en/of benauwdheid.](https://lci.rivm.nl/koorts-met-luchtwegklachten-enof-benauwdheid)
* Mensen die werken in [cruciale beroepen](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/veelgestelde-vragen-per-onderwerp/kinderopvang/cruciale-beroepen) of vitale processen zijn hiervan uitgezonderd; zij blijven pas thuis als zij zelf klachten met koorts hebben (overleg zo nodig met je werkgever). Lees meer in [de informatiebrief Ik ben verkouden, wat nu?](https://lci.rivm.nl/verkouden) en zie [Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19).
* Zorgmedewerkers met minimaal 24 uur milde klachten of ernstige klachten kunnen getest worden. Zij blijven zeker thuis met koorts, en bij voorkeur ook als ze alleen milde klachten zonder koorts hebben, totdat zij de testuitslag krijgen. Indien thuis blijven geen optie is, kan iemand met milde klachten nog kan werken als hij of zij daarvoor de juiste PBM persoonlijke beschermingsmiddelen  draagt .(Zie ook [https://lci.rivm.nl/lci.rivm.nl/covid-19/bijlage/zorgmedewerkersinzeten…](https://lci.rivm.nl/lci.rivm.nl/covid-19/bijlage/zorgmedewerkersinzetentestbeleid))

**Wanneer moet ik de huisarts bellen?**

Je belt de huisarts als je zieker wordt, of je medische hulp nodig heeft, bijvoorbeeld als je hoge koorts krijgt of moeilijk ademt. Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar **bel** de huisarts.

**Moet ik thuisblijven als een huisgenoot klachten heeft die passen bij het nieuwe coronavirus?**

Je hoeft niet thuis te blijven als iemand in je huishouden alleen verkoudheidsklachten zoals neusverkoudheid, loopneus, keelpijn, lichte hoest en verhoging tot 38 graden Celsius heeft. Lees meer in de informatiebrief [Ik ben verkouden, wat nu?](https://lci.rivm.nl/verkouden)   
Volg wel de algemene adviezen op die op dit moment gelden in Nederland over school en werken, zie [Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/).  
Je moet thuisblijven als iemand in je huishouden verkoudheidsklachten **met** koorts en/of benauwdheid heeft. Lees meer in de informatiebrief [Koorts met benauwdheid/luchtwegklachten gezinsleden](https://lci.rivm.nl/informatiebrief-koorts-huisgenoot).

**Hoe lang moet je uitzieken als je thuis blijft met verhoging of verkoudheid?**

Mensen met verkoudheidsklachten zoals neusverkoudheid, loopneus, keelpijn, lichte hoest of verhoging tot 38 graden Celsius moeten thuisblijven. Je kunt pas weer naar buiten als je 24 uur geen klachten meer hebt. Volg de algemene adviezen op dit op dit moment gelden in Nederland over school en werken, zie [Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/veelgestelde-vragen-per-onderwerp).

Neem **telefonisch** contact op met de huisarts als je medische hulp nodig hebt, bijvoorbeeld als je hoge koorts krijgt of moeilijk ademt.

Lees meer in de informatiebrieven [Ik ben verkouden, wat nu?](https://lci.rivm.nl/verkouden) en [Koorts met luchtwegklachten en/of benauwdheid](https://lci.rivm.nl/informatiebrief-koorts-huisgenoot).

**Ik wil vasten tijdens de ramadan. Heb ik daardoor meer kans op besmetting met het nieuwe coronavirus?**

Er is geen reden aan te nemen dat je door het vasten tijdens de ramadan meer kans hebt op besmetting met het nieuwe coronavirus, of dat de ziekte ernstiger kan verlopen. Tijdens de islamitische vastenmaand is samen zijn met elkaar heel belangrijk. Om verspreiding van het nieuwe coronavirus te voorkomen, wordt ook tijdens de vastenmaand geadviseerd om zoveel mogelijk thuis te blijven, zo min mogelijk bezoek te ontvangen en minimaal 1,5 meter afstand tot elkaar te houden.

**Ik heb hooikoorts. Mag ik naar buiten?**

In principe wel. Als je hooikoorts hebt, heb je elk jaar dezelfde klachten in ongeveer dezelfde periode. Je kan dan goed aanvoelen of het ‘die klachten van de hooikoorts’ zijn. Bij twijfel of als de klachten anders aanvoelen blijf thuis.

**Hoe snel kun je genezen na een besmetting?**

Dat is afhankelijk van de ernst van de klachten. Mensen met milde klachten genezen sneller (na een paar dagen). Mensen die in het ziekenhuis zijn opgenomen, hebben over het algemeen meer tijd nodig om herstellen (meestal 2 tot 4 weken).

**Hoe weet je of je genezen bent van het nieuwe coronavirus (COVID-19)?**

Als je je beter voelt en 24 uur lang geen gezondheidsklachten hebt. Dat betekent: geen koorts, geen neusverkoudheid en niet hoesten.

**Kun je het nieuwe coronavirus (COVID-19) meerdere keren krijgen?**

Het overgrote merendeel van de mensen die het nieuwe coronavirus heeft gehad, zal het niet nog een keer krijgen. Het is niet met zekerheid te zeggen of iemand de infectie opnieuw kan oplopen. Mensen die slechts milde klachten hebben, ontwikkelen minder antistoffen. Daardoor is er twijfel over of mensen met milde klachten wel voldoende immuniteit opbouwen voor het virus en mogelijk nog eens besmet kunnen raken en overdragen. Dat wordt op dit moment onderzocht. Op basis van de laatste inzichten wordt het Nederlandse beleid steeds aangepast.

**Kan iemand zonder symptomen het nieuwe coronavirus (COVID-19) overdragen?**

Het nieuwe coronavirus wordt overgedragen door hoesten en niezen. Via kleine druppeltjes komt het virus zo in de lucht. Als andere mensen die druppeltjes inademen, of bijvoorbeeld via de handen in de mond, neus of ogen krijgen, kunnen zij besmet raken met het virus. Hoe zieker iemand is, hoe meer hij hoest en/of niest en hoe meer virus hij kan verspreiden. Er zijn aanwijzingen dat iemand zonder symptomen besmettelijk kan zijn. Maar het is onduidelijk in hoeverre zij bijdragen aan de totale verspreiding van het virus. Onderzoek moet dit verder uitwijzen.

**Wat wordt bedoeld met groepsimmuniteit?**

Wie COVID-19 heeft gehad, is daarna meestal immuun voor dit virus. Dat betekent dat deze persoon niet meer ziek kan worden van dit virus. Hoe meer mensen immuun zijn voor het virus, hoe minder het virus kans heeft om zich te verspreiden. Daarmee wordt de kans ook kleiner dat het virus kwetsbare personen bereikt. Met groepsimmuniteit bouw je als het ware een beschermende muur om kwetsbare personen.

**Ik ben zwanger, moet ik me extra zorgen maken?**

Nee. We zien dat infectie met het virus hetzelfde verloop heeft als bij vrouwen die niet zwanger zijn. Voor zover bekend is er geen verhoogde kans op een miskraam of aangeboren afwijkingen door infectie met dit virus. Met de gegevens die nu bekend zijn, lijken de gevolgen van een infectie met COVID-19 bij een zwangere vrouw niet anders voor het kind en de moeder dan bij andere infectieziekten die koorts veroorzaken.

**Kan je borstvoeding geven als je (mogelijk) besmet bent met het nieuwe coronavirus?**

Ja, dat kan. Borstvoeding heeft veel voordelen, daarom moedigen we moeders aan om moedermelk te blijven geven als zij zich goed genoeg voelen. Belangrijk is wel dat de moeder goed de handen wast en hoest in de ellenboog. Moeders die te ziek zijn, kunnen proberen de moedermelk af te kolven en op een andere manier geven.

**Wat zijn de risico’s voor vroeggeboren kinderen ?**

Voor zover wij weten zijn er geen kinderen overleden aan een coronavirusinfectie. Bij kinderen met een longaandoening kan het ziektebeeld ernstiger verlopen.   
Zoals voor alle mensen met andere gezondheidsproblemen geldt: houd de standaard hygiënemaatregelen in acht en blijf uit de buurt van mensen die ziek zijn. Deze maatregelen gelden overigens voor alle virussen, ook die griep en verkoudheid kunnen veroorzaken. Het is dus altijd belangrijk om deze op te volgen.

**Zijn kinderen een speciale risicogroep voor het nieuwe coronavirus?**

Uit de gegevens die nu bekend zijn, lijken kinderen weinig klachten te krijgen van het coronavirus. Kinderen zijn dus geen speciale risicogroep. Ook lijken kinderen weinig bij te dragen aan de verspreiding van het virus.

**Hoe zit het met de vaccinaties uit het Rijksvaccinatieprogramma voor mijn kind en het nieuwe coronavirus?**

Het is heel belangrijk dat je kind de gebruikelijke vaccinaties van het Rijksvaccinatieprogramma krijgt. Stel je bijvoorbeeld de 14-maandenprikken uit, dan geeft dat risico op ziekten zoals mazelen en hersenvliesontsteking door meningokokken. Dat zijn heel besmettelijke ziekten die in Nederland nog voorkomen. Heb jij of je kind verkoudheidsklachten of koorts, óf heeft iemand in het gezin koorts, neem dan contact op met het consultatiebureau.

Meer weten over vaccineren en het nieuwe coronavirus?

**Ik heb astma / ik ben allergisch. Ben ik dan ook gevoeliger voor COVID-19?**

Nee. Met de kennis van nu kunnen we stellen dat je als astma- of allergiepatiënt niet meer risico loopt op COVID-19. Als je tenminste de medicatie volgens voorschrift inneemt.

**Kan 5G het nieuwe coronavirus verspreiden, of COVID-19 veroorzaken?**

Nee. Het virus komt door hoesten en niezen uit neus, keel of longen naar buiten. Via kleine druppeltjes komt het virus zo in de lucht.   
Er is geen enkel wetenschappelijk bewijs dat 5G het nieuwe coronavirus verspreidt, of COVID-19 veroorzaakt. Het virus kan zich niet verspreiden via radiogolven of mobiele netwerken. In de loop van de tijd heeft COVID-19, de ziekte die door het virus wordt veroorzaakt, zich ook verspreid in landen waar geen 5G netwerken zijn.

**Kan ik besmet raken door sigarettenrook van een COVID-19 patiënt?**

Waarschijnlijk zitten er evenveel virusdeeltjes in uitgeblazen sigarettenrook als in gewone uitgeblazen adem. De kans op besmetting is daardoor hetzelfde als bij een niet-roker. Rokers kunnen wel meer hoesten dan mensen die niet roken. Maar sowieso moeten mensen al 1,5 meter afstand van elkaar houden, om onderlinge besmetting te voorkomen.   
Mensen die zelf roken, moeten rekening houden met grotere risico’s. Wie rookt, is kwetsbaarder voor het nieuwe coronavirus.

**Kan ik seks hebben?**

Je kunt seks met je partner hebben, als jullie bij elkaar in huis wonen. In de volgende situaties is het advies om GEEN seks te hebben:

* Je hebt (lichte) klachten die kunnen wijzen op het nieuwe coronavirus (verkoudheid, hoesten, keelpijn, kortademigheid of koorts). Worden de klachten erger? Neem dan contact op met je huisarts.
* Je hebt een bewezen corona-infectie en bent in isolatie.
* Je bent huisgenoot of partner van iemand met een bewezen corona-infectie of met (milde) klachten.

Zijn de klachten 24 uur weg? Dan kun je weer seks hebben.   
Woon je niet bij elkaar in huis? Dan is het advies om geen seks te hebben. Het advies om 1,5 meter afstand van andere mensen te houden, betekent dus ook dat je geen seks hebt met andere mensen.

**Kun je zoenen met je partner?**

Je kunt zoenen met de persoon met wie je samenwoont. Je kunt het virus krijgen en doorgeven via zoenen. Heeft de persoon met wie je samenwoont klachten die het nieuwe coronavirus kunnen zijn? Zoen dan niet. Het advies om 1,5 meter afstand van andere mensen te houden betekent dus ook dat je niet met andere mensen zoent.

## Vragen over behandeling van COVID-19

## Helpen paracetamol, ibuprofen of andere medicijnen tegen het nieuwe coronavirus?

Er is (nog) geen medicijn tegen het nieuwe coronavirus. Paracetamol en ibuprofen helpen niet om van het virus te genezen, maar kunnen klachten van koorts, keelpijn en malaise verminderen. Er is nu geen bewijs dat het gebruik van paracetamol of ibuprofen (of diclofenac, of naproxen, zogenoemde NSAID’s) de ziekte door het virus juist verergeren. Paracetamol heeft de voorkeur, want dat geeft de minste bijwerkingen.

## Werkt chloroquine tegen het nieuwe coronavirus?

Er is geen specifieke behandeling tegen het nieuwe coronavirus. De behandeling van ernstig zieke mensen bestaat uit het behandelen van de symptomen. Zo kunnen artsen bijvoorbeeld extra zuurstof toedienen bij patiënten die erg benauwd zijn. Er wordt geëxperimenteerd met verschillende medicijnen, zoals chloroquine, een medicijn dat gebruikt wordt tegen malaria. Er zijn aanwijzingen dat chloroquine helpt bij de behandeling tegen COVID-19, maar dat moet nog wetenschappelijk vastgesteld (bewezen) worden.

Chloroquine is niet vrij verkrijgbaar, alleen artsen kunnen dit voorschrijven. Dit middel moet niet verward worden met chloroquine fosfaat; dat is geen medicijn, maar een middel om aquaria schoon te maken.

## Wanneer komt er een vaccinatie tegen het nieuwe coronavirus / COVID-19?

Dat valt niet te zeggen. Er wordt hard gewerkt aan een vaccin tegen het nieuwe coronavirus, in laboratoria in verschillende landen. Toch zal het nog lang duren voordat het vaccin beschikbaar komt, dat zal zeker de komende maanden nog niet beschikbaar zijn. Als er eenmaal een middel is, moet nog getest worden of het geen bijwerkingen veroorzaakt.

## Helpt een vaccinatie tegen tuberculose tegen het coronavirus?

Er is (nog) geen bewijs dat het BCG Bacille Calmette Guérin -vaccin – dat tegen tubercolose werkt - werkt tegen coronavirussen. Er wordt binnenkort een onderzoek gestart naar de werkzaamheid van het vaccin tegen COVID-19. Op dit moment is het dus nog niet zinvol om het voor risicogroepen of gezondheidsmedewerkers met het BCG-vaccin te vaccineren.

## Is er een behandeling tegen COVID-19?

Er bestaan nog geen geregistreerde medicijnen voor de behandeling van COVID-19. Voor patiënten die opgenomen zijn met COVID-19 vanwege ernstige symptomen van ziekte wordt op basis van de gegevens die er op dit moment wel zijn, medicamenteuze behandelopties besproken. Zie het voorlopige advies [Medicamenteuze behandelopties bij patiënten met COVID-19](https://swab.nl/nl/covid-19) dat door de [Stichting Werkgroep Antibiotica Beleid (SWAB)](https://swab.nl/nl/covid-19) wordt beheerd.

## Werkt bloedplasma van herstelde COVID-10 patiënten tegen het nieuwe coronavirus?

Dat onderzoekt het Erasmus MC Erasmus University Medical Center  in Rotterdam momenteel, samen met bloedbank Sanquin en zo’n 15 andere ziekenhuizen. Volgens Zuid-Koreaanse artsen zijn twee mensen met zware klachten door het nieuwe coronavirus genezen nadat zij bloedplasma van herstelde coronapatiënten toegediend kregen. Dit is mogelijk doordat je vaak beschermende antistoffen in je bloed krijgt als je geneest van een infectie. Mogelijk kunnen we die antistoffen gebruiken als geneesmiddel voor andere patiënten. Het is nog niet zeker hoe effectief deze methode is. De eerste resultaten worden over enkele maanden verwacht.

## Vragen over de aanpak in Nederland

## Hoe zit het met groepsimmuniteit in de Nederlandse aanpak tegen COVID-19?

Het Nederlandse beleid met betrekking tot COVID-19 is gericht op het in stand houden van het Nederlandse zorgsysteem en de bescherming van kwetsbare groepen. De Nederlandse overheid heeft verregaande maatregelen genomen om verdere verspreiding van het coronavirus tegen te gaan. Geen enkele maatregel kan er op dit moment voor zorgen dat het virus op korte termijn verdwijnt. De meeste mensen die het coronavirus hebben gekregen, herstellen daarvan. De WHO laat weten dat in ieder geval een maand na herstel nog antistoffen in het bloed terug te vinden zijn. Dat betekent dat er in Nederland immuniteit tegen de ziekte wordt opgebouwd. Dat is geen doel op zich, maar een gevolg van het feit dat het virus in Nederland voorkomt. Ook blijkt dat hoe heftiger de infectie is verlopen, hoe hoger het aantal antistoffen in het bloed. Mensen die slechts milde klachten hebben, ontwikkelen minder antistoffen. Daardoor is er twijfel over of mensen met milde klachten wel voldoende immuniteit opbouwen voor het virus en mogelijk nog eens besmet kunnen raken en overdragen. Dat wordt op dit moment onderzocht. Op basis van de laatste inzichten wordt het Nederlandse beleid steeds aangepast.

## Welke maatregelen gelden in Nederland tegen verspreiding van het nieuwe coronavirus?

Het RIVM Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu  heeft richtlijnen en draaiboeken hoe een epidemie het beste kan worden aangepakt, gebaseerd op wetenschappelijke inzichten. Dit is om Nederland zo goed mogelijk voor te bereiden op de uitbraak van een ernstige ziekte. Bekijk [alle maatregelen op Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/veelgestelde-vragen-over-de-aanpak-van-het-nieuwe-coronavirus-in-nederland) om het coronavirus maximaal te controleren.

## Hoe komt het advies van het RIVM tot stand voor de aanpak tegen het nieuwe coronavirus?

Het RIVM coördineert de bestrijding van het nieuwe coronavirus en werkt hierin samen met experts en vertegenwoordigers van verschillende organisaties..

## Er wordt steeds gesproken over ‘drie scenario’s voor de aanpak in Nederland’, hoe zit dat?

Er zijn verschillende scenario’s denkbaar voor hoe we kunnen omgaan met de verspreiding van het virus. Die variëren van een lockdown, tot het andere uiterste: het virus zijn gang laten gaan.

## Hoe dragen berekeningen bij aan de bestrijding van het nieuwe coronavirus?

Om de uitbraak van een virus te bestrijden, heb je informatie nodig om de zorg te kunnen organiseren die nodig is, en om passende maatregelen te kunnen nemen. Je wilt onder andere weten hoeveel mensen er ziek zullen worden, hoeveel mensen in een ziekenhuis gaan worden opgenomen en hoeveel mensen er kunnen overlijden. Zo berekenen we heel veel verschillende mogelijkheden, omdat nog veel dingen onduidelijk zijn. Modelleren noemen we dat. Naarmate we steeds meer kennis opdoen, vallen er steeds meer mogelijkheden af. De berekeningen die overblijven, geven betrouwbaarder beeld. Hoe meer we weten over het virus en de verspreiding, hoe beter de berekeningen aansluiten op de werkelijkheid.

## Wat is een ‘targeted lock-down’?

Een targeted lock-down is een maatregel gericht op het thuisblijven van zoveel mogelijk mensen. Voor iedereen in Nederland geldt: blijf zoveel mogelijk thuis. Als je verkoudheidsklachten hebt, zoals neusverkoudheid, keelpijn, lichte hoest of verhoging tot 38 graden Celsius, moet je thuisblijven om uit te zieken, totdat je 24 uur klachtenvrij bent. Als je ernstigere klachten hebt, zoals koorts (boven 38 graden Celsius) en/of benauwdheid, dan moet het hele gezin / alle huisgenoten thuisblijven. [Lees meer over thuisblijven op Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19).  
Bij een totale lock-down ligt zowel het maatschappelijke als het economische leven stil en is de bewegingsvrijheid van alle inwoners beperkt.

## Waarom heeft het geen nut een lock-down in te voeren in Nederland?

Een volledig verbod om de straat op te gaan, heeft niet altijd een meerwaarde. Weliswaar kan het nieuwe coronavirus zich dan nog minder gemakkelijk verspreiden, maar ook niemand bouwt dan immuniteit op tegen de ziekte. Aangezien de ziekte wereldwijd verspreid is, is de kans groot dat na het opheffen van een lock-down veel mensen alsnog tegelijk ziek worden in een korte periode en zo een piek veroorzaken. Met een lock-down stel je dus vooral het moment uit dat er veel mensen tegelijkertijd ziek worden, en dat willen we niet.

## Heeft het nut dat restaurants, cafés en sportscholen sluiten?

Het nieuwe coronavirus verspreidt zich van mens op mens. Als er minder plaatsen zijn waar veel mensen bij elkaar komen, dan kan de ziekte zich minder snel verspreiden. Om die reden adviseerde het RIVM eerder al om grote evenementen af te gelasten. Door het sluiten van andere gelegenheden zoals cafés, restaurants en sportscholen, wordt de kans op overdracht van het virus verder verkleind.

## Kan iedereen in het ziekenhuis worden opgenomen?

De maatregelen van 12 en 15 maart hebben als doel om verspreiding tegen te gaan. De maatregelen kunnen helpen om voldoende capaciteit in de ziekenhuizen te houden. Als er veel patiënten tegelijk ziek worden, is er misschien niet genoeg capaciteit om ernstig zieke patiënten op te nemen op de intensive care.

## Wanneer wordt iemand in Nederland op de IC intensive care  opgenomen?

Mensen worden op de Intensive Care opgenomen als ze continue hulp bij het ademen nodig hebben. Daarbij geldt: hoe ouder je bent, hoe groter de gevolgen voor je conditie. Artsen bespreken daarom vaak vóór de opname wat de overlevingskansen zijn, en de verwachte kwaliteit van leven na beademing op een Intensive Care. Sommige mensen kiezen er na overleg met hun (huis)arts voor dat zij niet meer behandeld willen worden in een ziekenhuis, of beademd.

## Hoeveel mensen zijn in Nederland inmiddels genezen van COVID-19?

Dat is op dit moment niet bekend. Er is geen meldingsplicht om door te geven dat mensen zijn genezen van de ziekte. Iemand die 24 uur geen klachten meer heeft wordt als genezen beschouwd.

## Vragen over testen

### **Kan ik mezelf testen met sneltesten?**

Het RIVM Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu  Rijksinstituut voor Volksgezondheid en doet onderzoek naar COVID-19 zelftesten die voor thuisgebruik worden aangeboden. Dit zijn geen zelftesten, maar zogenaamde sneltesten. Tot nog toe is de kwaliteit van deze sneltesten nog onvoldoende om bij individuele patiënten te testen of om deze thuis te gebruiken. De uitslagen zijn niet betrouwbaar. Gebruikers kunnen onnodig ongerust worden of ze worden juist ten onrechte gerustgesteld. Ook de Inspectie voor Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd ) heeft hier een bericht over naar buiten gebracht. Testen die thuis gebruikt kunnen worden om na te gaan of je een ziekte hebt zijn verboden als ze niet eerst beoordeeld zijn door een bevoegde instantie.  Meer [info bij IGJ](https://www.igj.nl/actueel/nieuws/2020/03/16/waarschuwing-over-zelftesten-voor-coronavirus).

### **Welke mensen worden getest?**

Patiënten uit kwetsbare groepen kunnen getest worden als dat van belang is voor hun behandeling of verzorging. Daarnaast worden patiënten met verschijnselen van een coronavirusinfectie getest die zo ziek zijn dat zij moeten worden opgenomen in het ziekenhuis. Ook worden zorgmedewerkers zoals bijvoorbeeld huisartsen, verpleeghuismedewerkers of thuiszorgmedewerkers getest als zij klachten hebben die wijzen op een coronavirusinfectie en onmisbaar zijn in de zorg

### **Wanneer wordt er iemand getest?**

Als mensen klachten hebben die op COVID-19 wijzen, moeten ze thuis blijven totdat ze minstens 24 uur geen klachten hebben. De (huis)arts kan afwegen of een test bijdraagt aan de behandeling of de verzorging van een patiënt. Indien mogelijk kan de huisarts de patiënt zelf testen of hierover overleggen met de GGD Gemeentelijke Gezondheidsdienst  (Gemeentelijke Gezondheidsdienst  Gemeentelijke Gezondheidsdienst).Zorgmedewerkers met klachten die wijzen op het nieuwe coronavirus kunnen getest worden door de GGD als zij werken met lichamelijk kwetsbare personen of ouderen en onmisbaar zijn in de zorg. De GGD volgt hierin de richtlijn van het RIVM.

### **Waarom heeft het nu geen nut om nog méér te testen?**

Op dit moment gelden dezelfde maatregelen voor mensen die COVID-19 hebben, als voor mensen die niet besmet zijn, maar wel soortgelijke klachten hebben. Dat houdt in: thuis blijven en uitzieken. Het is pas zinvol om te testen of je daadwerkelijk COVID-19 hebt, als je klachten toenemen en behandeling in het ziekenhuis noodzakelijk is. Ook als je zorgmedewerker bent, of als je in een instelling met kwetsbare mensen woont, kan het zinvol zijn om te testen.

### **Hoeveel kan er getest worden?**

De testcapaciteit van Nederland is, in vol bedrijf, zo’n 17.500  testen per dag, Als het nodig is kunnen de labs de capaciteit opschroeven naar ongeveer 29.000 testen per dag.

### **Wordt er gezocht naar alternatieve manieren om te testen?**

Wereldwijd is er een tekort aan bepaalde laboratoriummaterialen die nodig zijn voor de test. Daarom kijkt het RIVM samen met nationale en internationale laboratoria naar andere manieren om te testen waarbij andere laboratoriummaterialen nodig zijn. Naast de huidige PCR polymerase chain reaction  polymerase chain reaction-testen, die het genetische materiaal (RNA ribonucleic acid ) van het virus aantonen, kijken we ook naar andere soorten testen. Het gaat dan om testen die aanwezigheid van viruseiwitten aantonen (antigeentesten). En naar testen die aanwezigheid van antistoffen in het bloed aantonen (serologische testen). Met behulp van deze testen, bijvoorbeeld in combinatie met de huidige test, kunnen we mogelijk in de toekomst bij meer mensen onderzoeken of ze het coronavirus hebben (gehad).

### **Kan ik laten testen of het virus al gehad heb en ik antistoffen heb tegen het nieuwe coronavirus?**

Nee, wel worden mensen al in beperkte mate getest in het kader van onderzoek naar de verspreiding van het virus in Nederland. Op het moment onderzoeken we welke antistoffentest het meest betrouwbare resultaat geeft. We raden mensen af om zelf het bloed te laten testen op aanwezigheid van antistoffen tegen het nieuwe coronavirus. Dit kan een gevoel van schijnveiligheid geven. We zijn momenteel aan het onderzoeken of het hebben van antistoffen ook betekent dat je het virus niet meer kan krijgen en dat je hier niet meer ziek van kan worden. Mogelijk hebben mensen met milde klachten minder antistoffen, waardoor ze niet volledig beschermd zijn tegen het virus.

## Informatie over het nieuwe coronavirus

## Wat is het verschil tussen COVID-19 en SARS-CoV-2?

Het nieuwe coronavirus is door de Coronavirus Study Group van de International Committee for the Taxonomy of Viruses SARS severe acute respiratory syndrome -CoV coronavirus -2 genoemd. De ziekte die dit virus veroorzaakt, heet ‘Coronavirus Disease 2019’, afgekort tot COVID-19.

## Kan het virus veranderen?

Veel virussen kunnen in de loop van de tijd veranderen. Zeker bij virussen die nog maar kort vanuit dieren naar mensen zijn overgegaan, kan dat gebeuren. De vraag is vooral of het virus daardoor gevaarlijker wordt voor mensen. Mutaties kunnen er ook voor zorgen dat het virus minder gevaarlijk wordt. Of er verandert wel iets maar dat maakt weinig uit. We zien gelukkig niet vaak dat een virus muteert en daardoor ineens heel gevaarlijk wordt. Uit voorzorg wordt dat altijd goed in de gaten gehouden.

## Wat is de incubatietijd van het nieuwe coronavirus (COVID-19)?

De incubatietijd is de periode tussen het moment dat je besmet raakt en dat je ziek wordt. Bij het nieuwe coronavirus varieert de incubatietijd van 2 tot 12 dagen. Voor de zekerheid gebruiken we 14 dagen.

De incubatietijd is berekend met de gegevens van veel patiënten. Mocht er iemand melding maken van een langere incubatietijd, zou er ook sprake kunnen zijn van een onopgemerkt contact dat tussendoor plaatsvond, waardoor de incubatietijd alleen langer lijkt.

## Wat zijn de symptomen van COVID-19?

Mensen met COVID-19, de ziekte die wordt veroorzaakt door het nieuwe coronavirus, hebben vaak klachten zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging, koorts en/of benauwdheid. Dit nieuwe coronavirus wijkt af van de bekende coronavirussen die bij mensen voorkomen.

## Is verlies van geur en smaak een symptoom van het nieuwe Coronavirus?

Ja, hoewel de kans klein is, kan tijdelijk verlies van geur en smaak een symptoom zijn van het nieuwe coronavirus. Uit Chinees onderzoek blijkt dat slechts 5% van de mensen met een aangetoonde besmetting met het nieuwe coronavirus het verlies van geur en smaak als symptoom heeft. Ook andere verkoudheidsvirussen kunnen een tijdelijk verlies van geur en smaak veroorzaken.

## Is diarree een symptoom van het nieuwe Coronavirus?

Ja, dat kan. Het komt echter weinig voor. Als je diarree hebt, is de kans groot dat het door iets anders komt.

## Hoe wordt het virus overgedragen?

Door hoesten komt het virus uit neus, keel of longen naar buiten. Via kleine druppeltjes komt het virus zo in de lucht en kan het van mens op mens worden overgedragen.

## Kan het nieuwe coronavirus overleven in de zomer?

We vermoeden dat het klimaat weinig invloed heeft op de verspreiding van het nieuwe coronavirus. Het virus heeft zich ook verspreid in landen met een warm en zonnig klimaat. Er is geen bewijs dat het zich minder zal verspreiden of zal verdwijnen als het warmer wordt.

## In het oostelijk deel van Noord-Brabant zijn veel mensen met COVID-19. Dit gebied overlapt ook met het VGO Livestock farming and the health of local residents -gebied en met de meeste Q-koorts patiënten. Heeft dit iets met elkaar te maken?

Waarschijnlijk niet. Het virus dat COVID-19 veroorzaakt, wordt van mens op mens overgedragen. Dat er in Noord-Brabant meer mensen zijn met COVID-19, komt doordat het virus in Brabant is geïntroduceerd (mogelijk) door vakantiegangers uit Italië. Van hieruit heeft het zich vervolgens kunnen verspreiden in Nederland.

## Zijn mensen die dichtbij veehouderijen wonen extra vatbaar voor het nieuwe coronavirus, of kunnen zij ergere klachten krijgen?

Daar hebben we geen onderzoek naar gedaan. Dus dat weten we niet. In het algemeen geldt dat mensen van 70 jaar of ouder en met aandoeningen aan de luchtwegen en de longen tot de groep ‘kwetsbare mensen’ behoren. Voor deze mensen is het extra belangrijk om contact met andere mensen te vermijden tijdens de coronacrisis.

## Is het zo dat in gebieden met veel luchtverontreiniging (ongeacht de bron) meer COVID-patiënten voorkomen en/of dat dit ergere klachten geeft?

Dat weten we niet voor COVID-19. Voor SARS is hier wel onderzoek naar gedaan. In gebieden met een slechtere luchtkwaliteit waren meer SARS-patiënten, maar het is niet duidelijk uit de studies op te maken of er een oorzakelijk verband was. In het algemeen is er  wel een relatie tussen luchtkwaliteit en luchtweginfecties.

## Vragen over quarantaine en isolatie

## Wat is thuisquarantaine?

Thuisquarantaine betekent dat het gehele gezin/huishouden thuis blijft omdat iemand in het gezin luchtwegklachten met koorts en/of benauwdheid heeft. We spreken van quarantaine als iemand die niet ziek is thuis moet blijven totdat zeker is dat deze persoon niet besmettelijk is voor anderen.  
Degene die ziek is, houdt zoveel mogelijk afstand tot de gezins-/huisgenoten.

## Hoe lang duurt de gezinsquarantaine?

Bij een bewezen coronavirusinfectie blijft het gezin/huisgenoten thuis tot 14 dagen na het laatste contact met de patiënt. De patiënt blijft in isolatie totdat hij/zij 24 uur lang geen klachten meer hebt. Dat betekent: geen koorts, geen neusverkoudheid en niet hoesten.  
Bij luchtwegklachten met koorts/of benauwdheid blijft het gezin in thuisquarantaine totdat de patiënt 24 uur klachtenvrij is en niemand anders in het gezin klachten heeft.

## Wat betekent thuisisolatie?

Thuisisolatie betekent dat iemand met luchtwegklachten met of zonder koorts en/of benauwdheid thuis blijft en zoveel mogelijk afstand houdt tot de huisgenoten. Zijn huisgenoten blijven ook thuis als iemand behalve luchtwegklachten ook koorts en/of benauwdheid heeft (thuisquarantaine).  
Alle mensen met luchtwegklachten met of zonder koorts en/of benauwdheid moeten in principe thuis in isolatie blijven.

## Gelden er voor bepaalde personen uitzonderingen?

Voor mensen in cruciale beroepsgroepen of vitale processen kunnen andere (leef)regels voor thuisisolatie en thuisquarantaine gelden, bijvoorbeeld zorgmedewerkers blijven pas thuis als zij zelf klachten met koorts hebben. Overleg zo nodig met de werkgever.

## Wat is thuisisolatie?

Een persoon die in isolatie gehouden wordt, is ziek of er is een mogelijkheid dat die ziek is. Door isolatie kunnen deze patiënten anderen niet besmetten. Mensen kunnen thuis in isolatie blijven of in een ziekenhuis in isolatie behandeld worden. Dat hangt af van de ernst van de ziekteverschijnselen en de besmettelijkheid van de ziekte.

## Vragen over huisdieren

## Kan mijn huisdier besmet worden met het nieuwe coronavirus?

Er zijn wereldwijd enkele gevallen van huisdieren die besmet zijn met het nieuwe coronavirus, waaronder eind maart een kat in België. In al deze gevallen waren de eigenaren positief getest op het nieuwe coronavirus. De kans dat een huisdier besmet raakt en vervolgens een ander dier of mens besmet is verwaarloosbaar klein in vergelijking met besmetting van mens op mens.

## Wat betekent het voor mijn huisdier als ik klachten heb?

Hoewel de kans erg klein is dat gezelschapsdieren besmet raken met het coronavirus, is het verstandig om als u klachten heeft intensief contact met huisdieren te vermijden (niet laten likken en knuffelen, aaien mag wel). Laat de verzorging van huisdieren bij voorkeur over aan mensen zonder klachten die hierbij de algemene hygiënemaatregelen voor omgang met huisdieren (regelmatig handen wassen en niet laten likken) in acht nemen. Honden van COVID -19-patiënten en mensen met bij COVID-19 passende klachten kunnen gewoon uitgelaten worden door mensen zonder klachten en mogen tijdens het uitlaten in contact komen met andere honden. De verspreiding van het nieuwe coronavirus zoals we die nu wereldwijd zien, komt door verspreiding van mens-op-mens.

## Kan ik de hond uitlaten?

Als je geen klachten hebt zoals koorts, hoest of verkoudheidsklachten, kun je gewoon je hond uitlaten. Als je wel een van deze klachten hebt, vraag dan iemand anders je hond uit te laten. Voor iedereen die de hond uit laat geldt de algemene preventieve maatregel om tenminste 1,5 meter afstand tot andere mensen in acht te nemen. Honden mogen tijdens het uitlaten in contact komen met andere honden.

## Vragen over rioolwater

## Waarom onderzoekt het RIVM Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu  het afvalwater?

We kunnen bij een rioolwaterzuivering van een dorp of stad monsters nemen en door deze te onderzoeken  weten we dat onder de bevolking een bepaalde ziekteverwekker rondwaart. Deze hoeft op dat moment (nog) geen ziekte te veroorzaken en zonder dit onderzoek kan hij anders onopgemerkt blijven. Met deze aanpak kunnen we ook het nieuwe coronavirus opsporen. Door het afvalwater voortdurend te onderzoeken, kunnen we ongeveer zien hoe de uitbraak van het virus verloopt. Hiervoor moeten we wel een steekproef nemen. Dat doen we door van afvalwater in heel Nederland monsters te nemen en deze op het virus te onderzoeken.

## Kun je het nieuwe coronavirus krijgen via drinkwater?

Er zijn geen gevallen bekend van overdracht via drinkwater. De belangrijkste manier waarop mensen besmet raken, is doordat druppeltjes met hoesten en niezen in de lucht worden gebracht. Die komen dan via de lucht bij een andere persoon in de buurt terecht. Ook kan het virus op oppervlakken terechtkomen en kan daar enige tijd overleven. Als je zo’n oppervlak aanraakt en daarna met je handen aan neus, mond of ogen zit, dan kan het virus worden overgedragen.   
Het virus is tot nu toe niet aangetoond in Nederlands kraanwater. In Nederland bestaat strenge wetgeving om de microbiologische veiligheid van drinkwater te bewaken. Daarbij houden we ook rekening met bescherming tegen virussen. Dit is redelijk uniek in de wereld en beschermt ons ook tegen het nieuwe coronavirus.

## Kan je het virus krijgen door het gebruik van openbare drinkwatertappunten?

Het nieuwe coronavirus  is tot nu toe niet aangetoond in kraanwater. In Nederland hebben we strenge wetgeving om de veiligheid van drinkwater te bewaken en de virologische veiligheid van ons Nederlandse drinkwater te beschermen. Dit is redelijk uniek in de wereld en beschermt ons ook tegen het nieuwe coronavirus.   
Denk eraan dat je de tap waar het water uitstroomt niet aanraakt. Let ook op dat je niet niest of hoest richting het tappunt. En zet de kraan, als het kan, open met schone handen of een schoon papiertje. Dit omdat er virus op oppervlakken kan zitten.

## Betekent dit dat er besmettelijk virus in het rioolwater zit?

Dat kunnen we niet zeggen op basis van ons onderzoek. Dat richtte zich namelijk op het aantonen van het RNA ribonucleic acid  (genetisch materiaal) van het virus. Het is aannemelijk dat een deel besmettelijk is aangezien dit ook voor het nieuwe coronavirus in ontlasting is aangetoond.

## Kan je veilig met afvalwater werken?

Uit eerder onderzoek is gebleken dat de beschermingsmaatregelen voor mensen die met afvalwater werken beschermen tegen de bekende ziekteverwekkers, en ook tegen het nieuwe coronavirus. Mensen die met afvalwater werken, moeten direct contact met en het inslikken en/of inademen van nevel van afvalwater vermijden. Dit betekent dat zij persoonlijke beschermingsmiddelen moeten dragen die bij de werkzaamheden passen. Denk aan beschermende kleding, handschoenen, laarzen, veiligheidsbril, masker en/of gezichtsbescherming-FFP3. Al deze maatregelen om veilig met afvalwater te werken, staan in de Arbocatalogus van de waterschappen. Bovendien moeten afvalwatermedewerkers de handhygiëne in acht nemen en ogen, neus en mond niet aanraken met ongewassen handen. En net als iedereen de handen wassen voor het eten en na elk toiletgebruik, en niezen of hoesten in de binnenkant van de elleboog.