## Coronavirus

**Maatregelen:**

1. Goed je handen wassen

2. Hoesten en niezen in de binnenkant van je elleboog

3. Papieren zakdoekjes gebruiken

4. Geen handen schudden

5. Blijf thuis als je gezondheidsklachten hebt

**Symptomen:**

Koorts en last van luchtwegen (hoesten en kortademigheid)

**Besmettelijkheid:**

De ziekte is van mens op mens overdraagbaar. Op dit moment wordt ervan uitgegaan dat 1 ziek persoon gemiddeld 2 andere personen kan besmetten. Hoe zieker iemand is, hoe meer hij het virus verspreidt.

## RIVM = Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu: 0800-1351

*Q&A over de maatregelen in Rotterdam-Rijnmond (Rijnmondveilig.nl)*

*actiecentrumghor@vr-rr.nl*

*- Veelgestelde vragen van ouders, scholieren, scholen en kinderopvangorganisaties over het coronavirus (rijksoverheid.nl)*

*- Veelgestelde vragen over het coronavirus en sport (rijksoverheid.nl)*

*- Tips als u zich somber of gespannen voelt door het coronavirus (hulp voor mensen)*

*- De Nederlandse maatregelen: openbaar en dagelijks leven (rijksoverheid.nl)*

*- De Nederlandse maatregelen: aanvullende maatregelen (vitale en cruciale beroepen)*

*- Overzicht financiële regelingen (rijksoverheid.nl)*

*- Coronavirus-app*

**Wat zijn kwetsbare groepen?**

Kwetsbare groepen zijn mensen die een hoger risico hebben op ernstig verloop van COVID-19. Dit zijn:

1. mensen van 70 jaar en ouder

2. volwassenen (ouder dan 18 jaar) met een van onderliggende aandoeningen:

1. chronische afwijkingen en functiestoornissen van de luchtwegen en longen, die vanwege de ernst onder behandeling van een longarts zijn;
2. chronische hartaandoeningen, die vanwege de ernst onder behandeling van een cardioloog zijn;
3. diabetes mellitus: slecht ingestelde diabetes of diabetes met secundaire complicaties;
4. ernstige nieraandoeningen die leiden tot dialyse of niertransplantatie;
5. verminderde weerstand tegen infecties door medicatie voor auto-immuunziekten, na orgaan- of stamceltransplantatie, bij hematologische aandoeningen, bij (functionele) asplenie, bij aangeboren of op latere leeftijd ontstane ernstige afweerstoornissen waarvoor behandeling nodig is, of tijdens en binnen 3 maanden na chemotherapie en/of bestraling bij kankerpatiënten;
6. een onbehandelde hivinfectie of een hivinfectie met een CD4 cluster of differentiation 4 -getal < 200/mm3;
7. ernstig leverlijden in Child-Pugh classificatie B of C;
8. morbide obesitas (BMI Body Mass Index > 40).