

# Richtlijn coronavirus (Covid-19)

## NEDERLANDS / DUTCH

Dit advies is gebaseerd op gezondheidsadvies en -informatie van de NHS en geldt voor iedereen in het Verenigd Koninkrijk. Uit welk land u komt, maakt daarbij niet uit.

Versie 5 [01.06.2020]



## Inhoudsopgave

Richtlijn coronavirus (covid-19)

Wie behoort tot de risicogroepen voor corona

Zo beschermt u zichzelf als u tot een risicogroep behoort

Isolatie-richtlijnen voor huishoudens met een mogelijke coronabesmetting

Hoe lang moet u zich houden aan de isolatie-richtlijnen?

Wanneer moet ik contact opnemen met NHS 111?

Hoe neem ik contact op met NHS 111?

Wat gebeurt er als ik me zorgen maak over mijn immigratiesituatie?

Wat kan ik doen om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan?

## Richtlijn coronavirus (covid-19)

Covid-19 is een nieuwe ziekte die uw longen en luchtwegen kan aantasten. Het wordt veroorzaakt door een zogeheten coronavirus.

Iedereen moet zoveel mogelijk thuisblijven om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan.

Dat geldt voor mensen van alle leeftijden, zelfs als u geen klachten of andere aandoeningen hebt.

U mag van huis:

- om naar winkels te gaan die open mogen zijn, om boodschappen te doen, medicijnen te halen en om bestellingen op te halen die u online of telefonisch hebt gedaan
- om aan lichaamsbeweging te doen (of, als u in Engeland bent, om tijd buitenshuis door te brengen), waarbij u ervoor zorgt dat u 2 meter afstand houdt van mensen die niet tot uw huishouden behoren
- vanwege medische redenen, om bloed te doneren, verwonding of ziekte te voorkómen, om te ontsnappen aan een gevaarlijke of riskante situatie of om hulp te bieden aan een kwetsbaar persoon
- om naar uw werk te gaan, maar alleen als u niet vanuit huis kunt werken

Als u een van de volgende klachten hebt:

- verhoging of koorts, u voelt warm aan op uw borst of rug
- niet eerder aanwezige, voortdurende hoest, wat wil zeggen dat u herhaaldelijk bent gaan hoesten
- een verlies van of verandering in uw normale reuk- of smaakzin (anosmie), wat wil zeggen dat u niets meer kunt ruiken of proeven, of dat dingen anders ruiken of smaken dan normaal

moet u thuis blijven en de [isolatierichtlijnen voor huishoudens met een mogelijke coronabesmetting](#) opvolgen.

Bijeenkomsten in het openbaar zijn uitsluitend toegestaan in de volgende gevallen:

- Als u in **Engeland** of **Noord-Ierland** woont, mag u bijeenkomen in een groep met maximaal 6 personen uit verschillende huishoudens.
- Als u in **Wales** woont, mogen leden van twee huishoudens lokaal bijeenkomen (binnen 8 km).
- Als u in **Schotland** woont, mogen leden van twee huishoudens bijeenkomen in een groep met maximaal 8 personen.
- Deze bijeenkomsten zijn alleen buiten of in particuliere tuinen toegestaan, en u moet zich houden aan de regels voor social distancing en 2 meter afstand houden van elkaar.

Het is belangrijk dat u zich houdt aan deze richtlijnen, anders kunt u een boete krijgen.

De politie, immigratieambtenaren en het leger zijn bevoegd om maatregelen op het gebied van de volksgezondheid te handhaven en kunnen een rol spelen bij het leveren van voedsel en andere onmisbare benodigdheden aan kwetsbare mensen.

Als gevolg van het coronavirus is de verplichting om u persoonlijk te melden als voorwaarde voor immigratieborgtocht tijdelijk opgeschort. U ontvangt een sms-bericht met informatie over de volgende datum waarop u zich moet melden. Ga voor meer informatie over wijzigingen in de asielpolicy naar:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

## Wie behoort tot de risicogroepen voor corona

Iedereen kan ernstig ziek worden van het coronavirus, maar er zijn mensen die daar meer risico op lopen. U behoort tot een risicogroep als u:



een orgaantransplantatie hebt gehad



bepaalde vormen van kankerbehandeling ondergaat



bloed- of beenmergkanker hebt, zoals leukemie



een ernstige longaandoening hebt, zoals cystische fibrose of ernstige astma



een aandoening hebt waardoor u veel meer kans loopt op infecties



geneesmiddelen gebruikt waardoor uw afweersysteem is verzwakt



zwanger bent en een ernstige hartaandoening hebt

Denkt u dat u tot een van deze risicogroepen behoort, hebt u op **zondag 29 maart 2020** nog geen brief van uw zorgverlener ontvangen en bent u nog niet benaderd door uw huisarts? Bespreek uw zorgen dan met uw huisarts of specialist. Als u geen huisarts hebt, neem dan contact op met DOTW UK voor ondersteuning: [tel. 0808 1647 686](tel:08081647686) (dit is een gratis telefoonnummer) of email [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

## Zo beschermt u zichzelf als u tot een risicogroep behoort

Als u coronaklachten krijgt, zoals een niet eerder aanwezige, voortdurende hoest of koorts, vraag dan om medisch advies via de online coronaservice van NHS 111 of bel naar NHS 111. Doe dit onmiddellijk als u klachten krijgt.

Als u een groot risico loopt om ernstig ziek te worden van het coronavirus, zijn er extra dingen die u moet doen om te vermijden dat u het oploopt.

Daarbij gaat het om het volgende:

- Blijf thuis. U mag uw huis niet verlaten om boodschappen te doen of geneesmiddelen op te halen.
  - Als u in **Engeland** of **Noord-Ierland** woont, mag u buiten tijd doorbrengen met leden uit uw huishouden, of – als u alleen woont – met één persoon uit een ander huishouden, waarbij u 2 meter afstand houdt van anderen
  - Als u in **Wales** woont, mag u naar buiten om te bewegen, waarbij u 2 meter afstand houdt van anderen
- Ga niet naar bijeenkomsten (ook niet met familie en vrienden op niet-openbare plaatsen, zoals bij iemand thuis).
- Houd zoveel mogelijk minstens 2 meter (3 stappen) afstand van andere mensen bij u thuis.
- Vermijd iedereen die ziek is of coronaklachten heeft.

Vraag familie of vrienden boodschappen te doen of geneesmiddelen op te halen voor u. Ze moeten deze buiten bij u voor de deur achterlaten.

Als u hulp nodig hebt om onmisbare benodigdheden zoals voedsel thuis te laten bezorgen, kunt u zich hier registreren om coronaondersteuning te krijgen:

- Als u in Engeland woont: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- Als u in Noord-Ierland woont: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- Als u in Schotland woont: bel 0800 111 4000
- Als u in Wales woont: in uw brief staan contactgegevens

Lees het volledige advies op GOV.UK over hoe u zichzelf beschermt als u behoort tot een coronariscogroep: <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

## Isolatie richtlijnen voor huishoudens met een mogelijke coronabesmetting



Ga niet naar werk, school, huisarts, apotheek of ziekenhuis



Gebruik aparte voorzieningen of maak ze telkens na gebruik schoon



Vermijd nauw contact met andere mensen



Laat voedsel en medicijnen thuisbezorgen



Laat geen mensen op bezoek komen



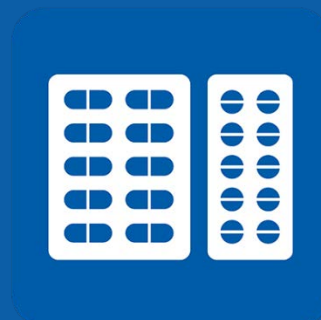
Slaap alleen, als dat kan



Was uw handen regelmatig



Drink veel water



Neem paracetamol ter verlichting van uw klachten

Vraag om een coronatest zodra u klachten hebt (u moet de test laten doen in de eerste vijf dagen): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. U moet uw contactgegevens doorgeven en u moet een werkende mobiele telefoon hebben om de uitkomst van de test te ontvangen als sms-bericht.

Ga voor meer informatie naar:

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## Hoe lang moet u zich houden aan de isolatierichtlijnen?

- Iedereen met klachten moet ten minste 7 dagen thuisblijven en zich isoleren.
- Woont u samen met andere mensen, dan moeten zij ten minste 14 dagen thuisblijven en zich isoleren om te voorkomen dat de besmetting zich buitenshuis verspreidt.
- Als iemand in uw huis klachten krijgt, moet diegene 7 dagen thuisblijven en zich isoleren vanaf de dag dat zijn of haar klachten zijn begonnen, zelfs als dat betekent dat diegene in totaal langer dan 14 dagen thuis moet blijven.
- Woont u samen met iemand die 70 jaar of ouder is, een chronische aandoening heeft, zwanger is of een verzwakt afweersysteem heeft? Probeer dan een andere plaats te vinden waar diegene 14 dagen kan verblijven.
- Als u samen thuis moet blijven, probeer dan zoveel mogelijk bij elkaar uit de buurt te blijven.

## Wanneer moet ik contact opnemen met NHS 111?

- U voelt zich zo ziek dat u geen enkele van uw gewone bezigheden kunt doen, zoals tv kijken, uw telefoon gebruiken, lezen of uit bed komen.
- U hebt het idee dat het niet lukt om thuis met uw klachten om te gaan.
- Uw toestand verslechtert.
- Uw klachten worden niet minder na 7 dagen.

## Hoe neem ik contact op met NHS 111?

U kunt kijken wat u moet doen via de NHS 111 online coronadienst (<https://111.nhs.uk/covid-19>). Als u geen internet hebt, kunt u bellen naar het gratis telefoonnummer 111. U kunt vragen om een Nederlandse tolk ('a Dutch interpreter').

## Wat gebeurt er als ik me zorgen maak over mijn immigratiesituatie?

Buitenlandse bezoekers in Engeland, waaronder mensen die zonder vergunning in het Verenigd Koninkrijk wonen, hoeven niet te betalen voor:

- de test op het coronavirus (ook niet als uit de test blijkt dat u het coronavirus niet heeft)
- behandeling van het coronavirus – als u met een behandeling start en vervolgens uit de test blijkt dat u het coronavirus niet heeft, kunt u wél een rekening krijgen voor eventuele behandelingen die u krijgt nadat het resultaat van deze test bekend was

Er vindt geen immigratiecontrole plaats als u alleen wordt getest op of behandeld voor het coronavirus.

## Wat kan ik doen om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan?

- Was uw handen regelmatig met water en zeep, gedurende ten minste 20 seconden.
- Volg het advies op om op te letten en te zorgen dat u veilig blijft.
- Als het kan: draag gezichtsbedekking in afgesloten ruimtes waar het moeilijk is om 2 meter afstand te houden van mensen die niet tot uw eigen huishouden behoren, zoals in het openbaar vervoer en in kleine winkels.

Zie voor meer informatie:

- NHS-richtlijn <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO-richtlijn: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>