



Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

# Het Coronavirus is er

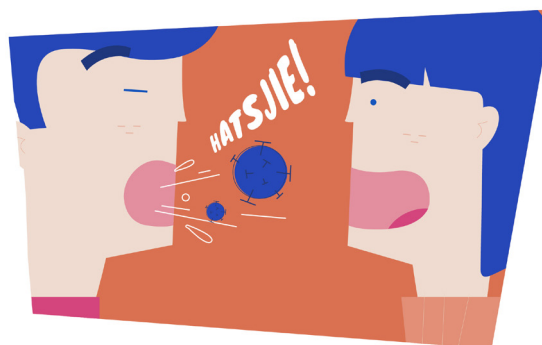
# Wat moet ik doen?



Het Coronavirus is er.  
Je kunt er de ziekte COVID-19 van krijgen.  
Deze ziekte lijkt op griep, maar dat is het niet.  
Je kunt er longontsteking door krijgen.  
Dan kun je niet goed ademen.  
Ook heb je hoge koorts.  
Oudere mensen kunnen heel erg ziek worden.  
Mensen die niet gezond zijn of die een ziekte hebben ook.



Het Coronavirus is nieuw.  
Dat betekent dat we nog niet weten hoe we het kunnen stoppen.  
Er is nog geen medicijn voor gemaakt.  
We weten wel dat we het aan elkaar kunnen doorgeven.  
Het Coronavirus is besmettelijk.  
Het zijn kleine stofjes die je aan elkaar kunt doorgeven.  
Door hoesten of niezen.  
Door elkaar aan te raken met handen of in het gezicht.  
Of door spullen aan te raken waar Corona stofjes op zitten.



Niet iedereen wordt ziek van deze stofjes.  
Je voelt het ook niet dat je Corona stofjes in je lichaam hebt.  
Maar je kunt er wel andere mensen mee ziek maken.  
En dat willen we ook niet.

## Daarom is het belangrijk dat je dit doet

- Was je handen vaak met zeep.
- Moet je hoesten of niezen? Doe dat dan in de binnenkant van je elleboog.
- Geef niemand meer een hand. Ook geen zoen of een knuffel.
- Gebruik papieren zakdoekjes. Gooi ze meteen weg als je ze hebt gebruikt.



Het Coronavirus heeft al veel mensen in Nederland ziek gemaakt.  
Ook zijn er al veel mensen doodgegaan.  
De regering wil er voor zorgen dat dit ophoudt.  
Daarom heeft de regering maatregelen genomen.  
Maatregelen zijn regels die er voor zorgen dat iets wordt opgelost.  
Of dat iets verandert.  
De regering vraagt aan alle mensen van Nederland om zich aan deze regels te houden.

## Dit doe je als je je gezond voelt

### Houd afstand

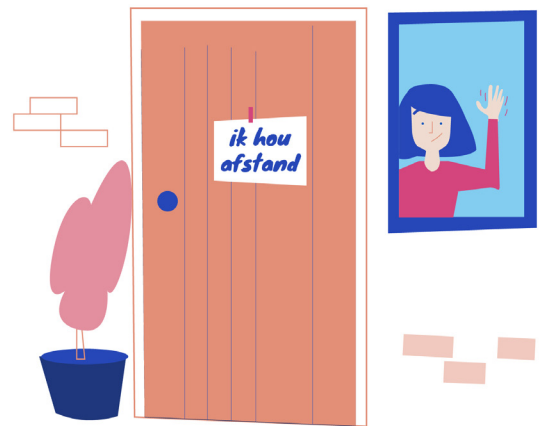
Zorg dat er altijd 1,5 meter tussen jou en een ander is.  
Dit is ongeveer twee grote stappen tussen jou en de ander.  
Of steek je arm uit. En de ander doet dat ook.  
Zorg dat je elkaar net niet aanraakt.  
Dat is ook 1,5 meter.



### Blijf zoveel mogelijk thuis

Werk ook thuis als dat kan.  
Ga alleen naar buiten om boodschappen te doen.  
Of om een frisse neus te halen.  
Of als je voor iemand moet zorgen.  
Doe dat dan alleen.  
Of met 1 ander persoon.

Je kunt thuis wel bezoek ontvangen.  
Niet meer dan drie personen per keer.  
Alleen als iedereen 1,5 meter van elkaar af kan zitten of staan.  
En alleen als niemand verkouden of ziek is.



### Zorg dat je niet met veel mensen bij elkaar bent

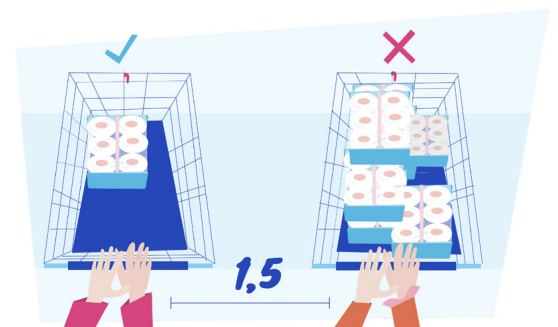
Het advies is om niet iets samen met anderen te doen.  
Of om samen te zijn met veel andere mensen.  
Bijvoorbeeld in het park, in de bossen of op het strand.  
Of in de trein, de bus, de tram of de metro.  
Daarom zijn restaurants, bioscopen, theaters gesloten.  
Festivals en andere grote feesten gaan niet door.  
Dit duurt zeker tot 1 juni 2020.



Sportscholen, zwembaden, fitnessruimtes, sauna's zijn dicht.  
Kappers en schoonheidsspecialisten zijn dicht.  
Veel kerken en andere plekken waar gebeden wordt, zijn dicht.  
Scholen en kinderdagverblijven zijn dicht.  
Dit duurt in ieder geval tot de regering zegt dat het kan stoppen.

### Houd ook afstand in winkels

Je kunt nog boodschappen doen.  
Winkels hebben wel regels gemaakt.  
Bijvoorbeeld dat er niet teveel mensen tegelijk mogen winkelen.  
Ga als het kan alleen boodschappen doen.  
Ga niet gezellig bij elkaar staan voor een praatje.  
Kom ook niet dichtbij de mensen die in de winkel werken.  
Houd altijd 1,5 meter afstand van elkaar.  
Koop wat je nodig hebt.

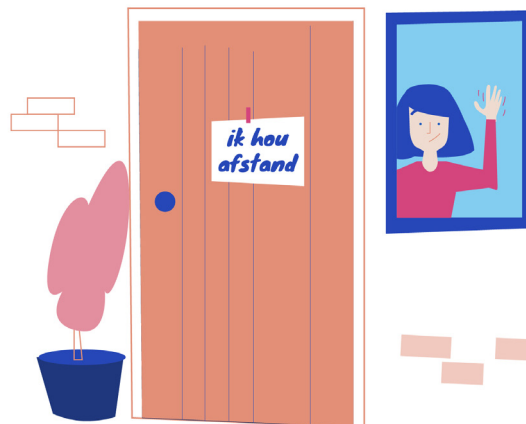


Ga niet 'hamsteren'.  
Dit is heel veel boodschappen kopen en thuis in de kast bewaren. Dan is de winkel zo leeg en hebben andere mensen niets meer. Er is genoeg eten en drinken voor iedereen.  
Iedere dag wordt alles in de winkel weer aangevuld.

## Dit doe je extra bij verkoudheid of ziekte

### Ben je zelf verkouden of voel je je ziek?

- Heb je een snotneus?
- Ben je aan het hoesten?
- Of veel aan het niezen?
- Heb je keelpijn?
- Heb je koorts?
- Blijf dan altijd thuis.



Ook de mensen met wie je samen woont blijven dan thuis.  
Moet iemand met wie je samenwoont voor iemand anders zorgen?  
Dan heeft hij misschien een 'cruciaal' of 'vitaal' beroep.  
Zijn werk is belangrijk voor het leven van de mensen in Nederland.  
Bijvoorbeeld in het ziekenhuis, supermarkt, verzorgingshuis, politie, openbaar vervoer.  
Als hij geen koorts of ander klachten heeft, dan hoeft hij niet thuis te blijven.

### Familie en vrienden

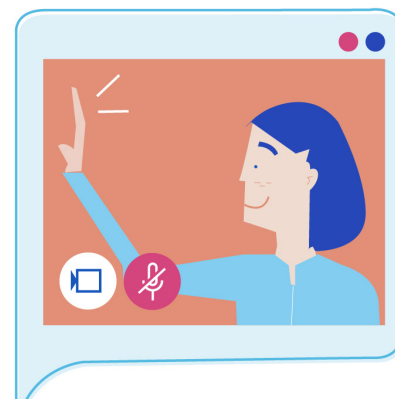
Familie of vrienden mogen niet bij jou thuis komen als zij verkouden of ziek zijn.  
Je mag zelf ook niet bij hen op bezoek gaan als zij verkouden of ziek zijn.  
Ga ook niet naar mensen die oud zijn.



### De huisarts of dokter

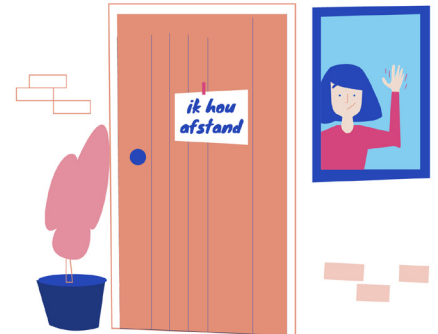
Voel je je ziek?  
Of denk je dat je het Coronavirus hebt?  
Ga dan niet naar de dokter.  
Kijk eerst op internet wat je moet doen.  
Ga daarvoor naar [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl).  
Vul bij 'zoeken' Corona in.  
Kies uit de lijst die je ziet: 'Ik denk dat ik het nieuwe coronavirus heb'.  
Daar staat wat je moet doen.  
En wanneer je de dokter moet bellen.

Je kunt ook bellen als je vragen hebt: 0800 1351.  
Dit is het nummer van de overheid.



## Wat betekenen de maatregelen voor mensen die kwetsbaar zijn?

De maatregelen zorgen er voor dat mensen meer alleen zijn.  
Dat zij weinig andere mensen zien.  
Dat zij niet meer naar het werk kunnen.  
Dat zij familie en vrienden niet of veel minder zien.  
Daardoor kunnen mensen zich eenzaam gaan voelen.  
Of bang of angstig.



Toch is het belangrijk dat we ons allemaal aan de maatregelen houden.  
Dan gaat het Coronavirus ook het snelst voorbij.  
En dan kunnen we ook weer snel gewoon leven in Nederland.  
De regering houdt heel goed in de gaten hoe het met het virus gaat.  
Zij hebben daar contact over met onderzoekers.



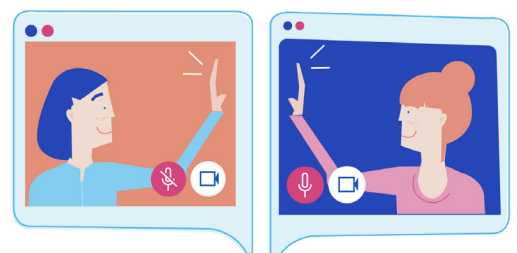
Sommige mensen hebben het extra moeilijk.  
Omdat zij veel zorg en ondersteuning nodig hebben.  
Mensen met een zwakke gezondheid.  
Of omdat zij niet begrijpen wat er gebeurt.  
Oudere mensen bijvoorbeeld of mensen die dementeren.



Maar ook mensen met een verstandelijke beperking.  
Mensen die in instellingen wonen.  
De regering kijkt goed naar maatregelen voor deze mensen.  
Zij zijn extra kwetsbaar.



We kunnen met elkaar er voor zorgen dat we contact houden.  
Niet door bij elkaar in de buurt te zijn.  
Wel door manieren te bedenken om elkaar te zien of horen.  
Bellen of beeldbellen bijvoorbeeld.  
Elkaar ontmoeten op het internet.  
Spelletjes doen met elkaar op het internet.



**Dit is een uitgave van**

Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

**Bezoekadres**

Parnassusplein 5 | 2511 vx Den Haag

**Postadres**

Postbus 20350 | 2500 EJ Den Haag  
Telefoon 070 340 79 11  
[www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)

**Begrijpelijk gemaakt door Buro Opaal**

In samenwerking met de LFB, dóór en  
vóór mensen met een verstandelijke beperking

april 2020