In association with BritishRedCross

Richtlijn coronavirus (Covid-19)

DUTCH/NEDERLANDS

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.



Version 8 [15.12.2020]

Translated by Transbless TRANSLATIONS

Inhoudsopgave

Wat is het coronavirus (Covid-19) en hoe kunt u uzelf beschermen?

Wat moet u doen als u een van de volgende klachten hebt?

Isolatierichtlijnen voor huishoudens met een mogelijke besmetting met corona (Covid-19)

Hoe lang moet u zich houden aan de isolatierichtlijnen?

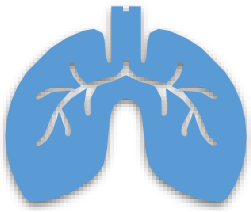
Wanneer moet ik contact opnemen met NHS 111?

Hoe neem ik contact op met NHS 111?

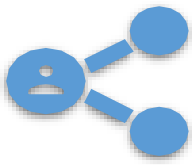
Wat moet u doen als u zich zorgen maakt over uw immigratiesituatie?

Wat kunt u doen om de verspreiding van het coronavirus (Covid-19) tegen te gaan?

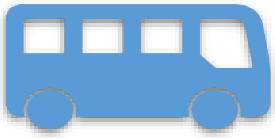
Wat is het coronavirus (Covid-19) en hoe kunt u uzelf beschermen?



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



U kunt uzelf beschermen door fysiek contact met mensen die niet tot uw huishouden te verminderen en door essentiële hygiënemaatregelen zoveel mogelijk op te volgen. Daarmee gaat u de verspreiding van het coronavirus tegen. Dat geldt voor mensen van alle leeftijden, zelfs als u geen klachten of andere aandoeningen hebt.



Openbaar vervoer: Mijd het openbaar vervoer zoveel mogelijk, verplaats u in plaats daarvan waar mogelijk op de fiets, te voet of met de auto. Moet u toch gebruikmaken van het openbaar vervoer, probeer dan de spits te vermijden en afstand te houden tot andere reizigers. U moet een gezichtsbedekking dragen in het openbaar vervoer. Het is belangrijk dat u zich houdt aan deze richtlijnen, anders kunt u een boete krijgen.



Werken: Blijf thuis werken als dat kan. Moet u naar uw werk, controleer dan eerst of u en uw gezinsleden geen klachten hebben. Als er niemand is met klachten, mag u naar uw het werk gaan, op voorwaarde dat u 2 meter afstand houdt en uw handen regelmatig wast of ontsmet. Informeer bij uw werkgever naar veiligheidsmaatregelen en de beschikbaarheid van persoonlijke beschermingsmiddelen op uw werkplek.



De politie 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.

Voor uw veiligheid kunt u een app installeren op uw smartphone. De app geeft een melding als u in nauw contact bent geweest met een andere appgebruiker die positief is getest voor corona. En test u zelf positief, dan kan deze app helpen bij het bepalen van contacten die u anders gemist zou hebben. Daarbij blijft uw informatie privé en anoniem.

Woont u in Engeland of Wales, download dan de **NHS COVID-19 App**. De app is beschikbaar voor iedereen van 16 jaar of ouder. Voor meer informatie in 11 talen: https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html

Woont u in Schotland, dan kunt u de **Protect Scotland App** downloaden. De app is beschikbaar voor iedereen van 16 jaar of ouder. Voor meer informatie: https://www.protect.scot/

Woont u in Noord-Ierland, download dan de **StopCOVID NI Proximity App**. De app is beschikbaar voor iedereen van 11 jaar of ouder. Voor meer informatie: https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app

Ga na bij uw lokale overheid of er eventueel lokale lockdown-regels van toepassing zijn op u.	
In Engeland	https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing
In Schotland	https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/
In Wales	https://sanctuary.gov.wales/covid-19
In Noord-Ierland	https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020

Wat moet u doen als u klachten hebt?

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



U moet deze stappen zo snel mogelijk opvolgen:



Isoleer uzelf: blijf minstens 10 dagen thuis en volg de **isolatierichtlijnen voor huishoudens met een mogelijke coronabesmetting.** Iedereen in uw huishouden of die nauw contact met u heeft gehad, moet zichzelf 10 dagen lang isoleren.



Laat u testen op het coronavirus binnen vijf dagen vanaf het moment waarop u klachten hebt: Iedereen kan bij klachten gratis getest worden om te zien of hij/zij het virus heeft. U kunt zich op twee manieren laten testen. U kunt een test laten thuisbezorgen of u kunt naar een testlocatie gaan. U ontvangt uw testresultaten per sms, e-mail of telefoon.

Laat u testen op het coronavirus



Ga naar https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test om online een afspraak te maken of een test te bestellen. Hebt u geen toegang tot internet, bel dan naar 119 in **Engeland, Wales** en **Noord-Ierland** of naar 0800 028 2816 in **Schotland**.





Als het testresultaat negatief is: hoeft u uzelf niet meer af te zonderen als u zich goed voelt en geen klachten meer hebt. Ook andere leden van uw huishouden of mensen die nauw contact met u hebben, hoeven zichzelf niet meer af te zonderen.

Als het testresultaat positief is: u moet de rest van uw 10 dagen zelfisolatie afmaken, en iedereen in uw huishouden of die nauw contact met u heeft gehad, moet doorgaan met de rest van zijn of haar 10 dagen zelfisolatie. De regionale dienst voor contactonderzoek zal u om hulp vragen om de verdere verspreiding van het virus tegen te gaan. U wordt gevraagd waar u de laatste tijd bent geweest en met wie u nauw contact hebt gehad. Dit is noodzakelijk om vast te stellen welke mensen 10 dagen of meer thuis in zelfisolatie moeten gaan.

Zie voor meer informatie:

In Schotland https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/

In Noord-Ierland https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations

Isolatierichtlijnen 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



Volg de richtlijnen voor bezoekers



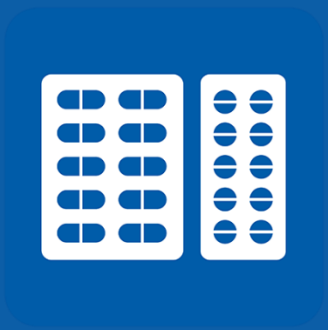
Slaap alleen, als dat kan



Was uw handen regelmatig



Drink veel water



Neem paracetamol ter verlichting van uw klachten

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

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 10 dagen thuisblijven en zich isoleren.
- Woont u samen met andere mensen, dan moeten zij ten minste 10 dagen thuisblijven en zich isoleren om te voorkomen dat de besmetting zich buitenshuis verspreidt.
- Als iemand in uw huis klachten krijgt, moet diegene 10 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 10 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 10 dagen kan verblijven.

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.

Hoe neem ik contact op met NHS 111?

U kunt kijken wat u moet doen bij 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 een Nederlandse tolk krijgen als u alle vragen met “**ja**” hebt beantwoord.

Wat moet u doen als u zich zorgen maakt over uw immigratiesituatie?

Buitenlandse bezoekers in **Engeland**, onder wie 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 – echter, als u met een behandeling start en vervolgens uit de test blijkt dat u het coronavirus niet heeft, dan kunt u wél een rekening krijgen voor eventuele behandelingen die u krijgt nadat het resultaat van deze test bekend was
- behandeling van kinderen die multisysteem-inflammatoir syndroom krijgen

Er vindt geen immigratiecontrole plaats als u alleen wordt getest op of behandeld voor corona (Covid-19).

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 de adviezen op om op te letten en uzelf te beschermen.
- Volg de adviezen over gezichtsbedekking op die gelden waar u woont en houd 2 meter afstand van mensen die niet tot uw huishouden behoren.

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