

COVID-19 (coronavirus): Informatie door en voor personen met een beperking



Wat is het COVID-19?

- Het is een nieuwe ziekte die zich over de hele wereld verspreidt.
- Een andere naam is **CORONAVIRUS**.



Hoe kan je het krijgen?

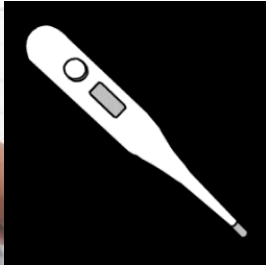
- Iemand met het coronavirus geeft jou de ziektekiemen.
- Wanneer zij hoesten of niezen, komen hun ziektekiemen in de lucht, op jou, en op voorwerpen.
- Ziektekiemen komen in jouw lichaam door jouw mond, jouw neus, en jouw ogen.



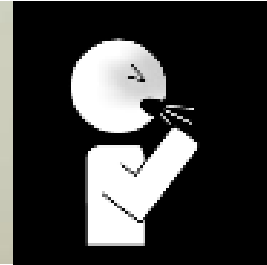
Wat gebeurt er als je besmet raakt met het Coronavirus?



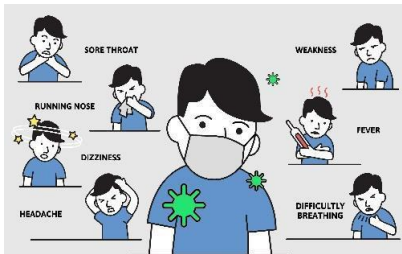
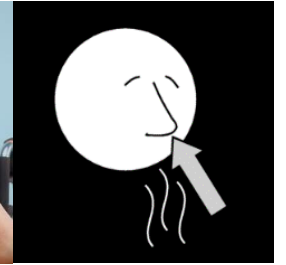
Koorts van 38° of meer



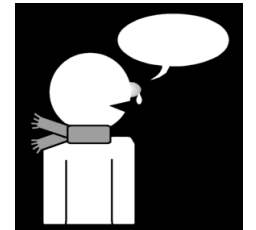
Hoesten



Moeilijkheden met ademen



Als je last hebt van keelpijn, koorts, je moet hoesten of voelt je zwak, betekent dit niet meteen dat je het coronavirus hebt. Veel mensen hebben koorts of hoesten. Je kan een gewone verkoudheid hebben of griep.



Wanneer ik ziek ben, moet ik dan de dokter bellen?



- Bel indien je symptomen van het coronavirus vertoont.
- Bel indien je bij iemand geweest bent die het virus heeft.
- Bel indien je op een plek geweest bent waar mensen met het coronavirus een medische behandeling krijgen.



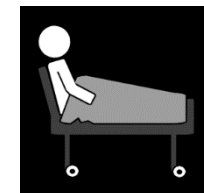
Ga zelf niet naar je arts maar bel je arts. Ga niet werken of naar activiteiten.



Hoe kan ik gezond blijven?



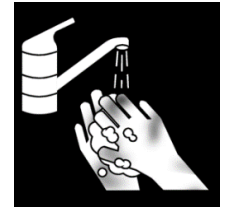
- De meeste mensen worden niet erg ziek. Het is alsof je een verkoudheid of griep hebt.
- Sommige oudere personen en personen met beperkingen kunnen erg ziek worden. Het is mogelijk dat zij naar het ziekenhuis moeten.



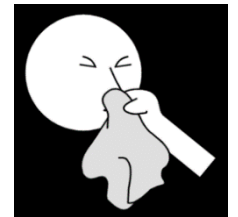
Hoe kan ik gezond blijven, of het niet krijgen?

Was jouw handen.

- Gebruik veel zeep en water.
- Was jouw handen gedurende zeker 20 seconden. Als het helpt, tel tot 20.
- Was jouw handen nadat je naar het toilet geweest bent of in een publieke ruimte (zoals een winkel).
- Als er geen zeep en water is, gebruik dan handgel. Weet dat wassen met zeep en water beter is.



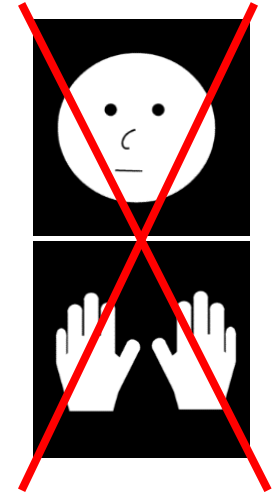
Hoest of nies in jouw elleboog. Hoesten en niezen in jouw elleboog zorgt dat ziektekiemen niet in de lucht gaan of op jouw handen komen.





Probeer jouw gezicht niet aan te raken

- Wrijf niet in jouw ogen.
- Raak jouw mond niet aan.
- Raak jouw neus niet aan.



Onthoud dat de ziektekiemen zo in jouw lichaam komen.



Als je jouw gezicht toch moet aanraken, doe het dan met een doekje of onder de douche.

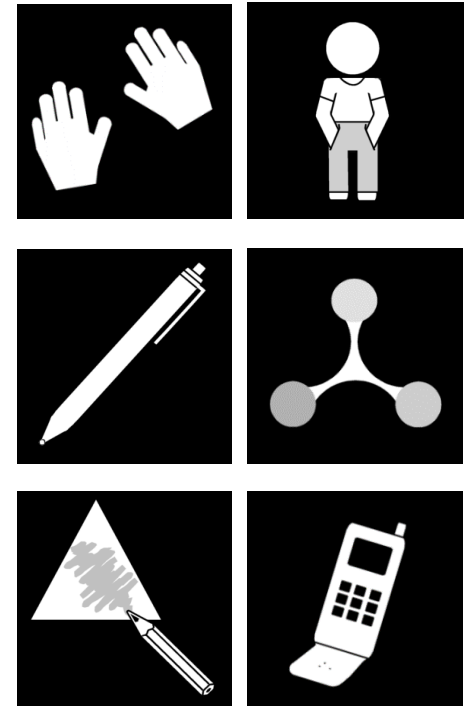


Probeer jouw handen bezig te houden, zodat je jouw gezicht niet aanraakt.

Hier zijn enkele voorbeelden:

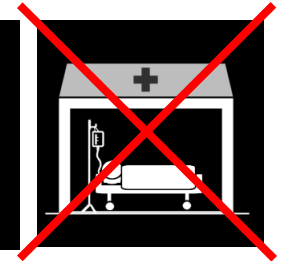
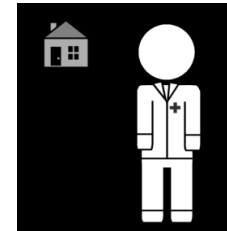
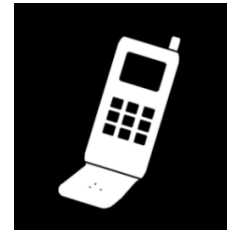


- Tik op jouw knie.
- Klik met een balpen.
- Gebruik een handspinner.
- Knijp op een stressbal.
- Speel een spel op jouw GSM.
- Kleur een kleurplaat (mandala).



Als ik ziek ben, wat moet ik dan doen?

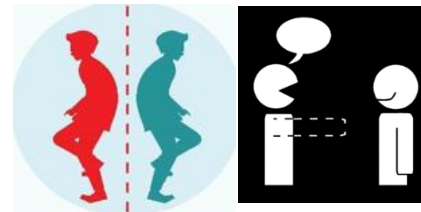
Bel jouw huisarts. Ga **NIET** naar de apotheek, het ziekenhuis of de urgentiedienst



Blijf minstens 7
dagen thuis



Gebruik doekjes die
je direct weggooit.



Vermijd contact met
anderen



Houd voorwerpen en
oppervlakken proper



Bel jouw huisarts nog eens als je je nog slechter
voelt.

Bel jouw huisarts als je moeilijk kan ademen.

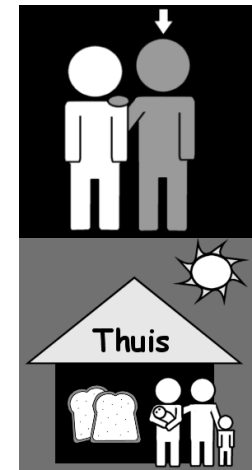
Doe wat jouw huisarts zegt.



Als een personeelslid ziek is, wat moet ik dan doen?



- Als je ziek bent, blijf je thuis. Ga niet naar het werk. Een ziek personeelslid moet thuis blijven tot ze terug genezen zijn.
- Vertel dit aan jouw team.



Wat moet ik doen als er iemand bij mij thuis ziek wordt?

Iemand die bij jou thuis woont kan het coronavirus krijgen of denken dat ze het virus hebben.



- Blijf minstens op 1,5 meter van de zieke persoon.
- Raak geen oppervlakken of voedsel aan die de zieke persoon heeft aangeraakt.
- Blijf jouw handen goed wassen.
- **Bel jouw diensthoofd of direct leidinggevende.** Je kan misschien een aantal dagen ergens anders verblijven.



Hoe zeg ik hallo tegen mijn vrienden?



- Geen handen schudden. Geen knuffels geven. Geen vuistjes.
- Lach, raak elkaars elleboog aan, stuur een berichtje, bel.



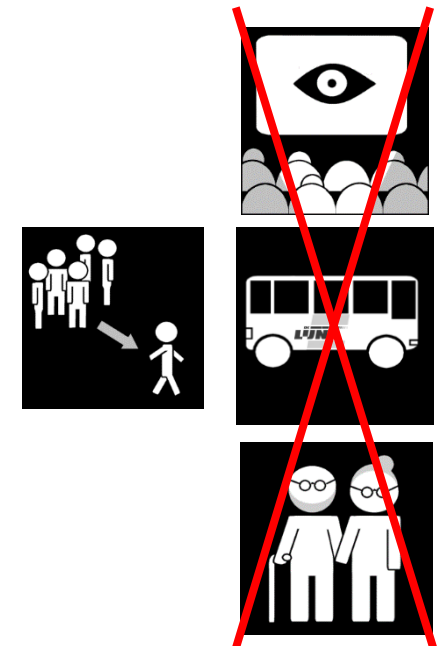
Waar kan ik nog naartoe gaan?

Je mag niet in groep weggaan.

- Blijf zo veel mogelijk thuis.
- Verplaats je enkel naar de supermarkt, slager, bakker of apotheek wanneer dit noodzakelijk is.
- Houd voldoende afstand van andere mensen
- Kom niet samen in groep
- Vermijd contact met 65-plussers



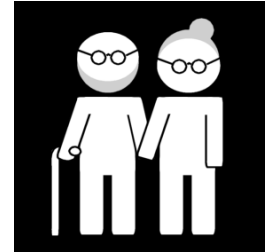
Deel geen voedsel of drinken.



Waarom is het belangrijk om al deze dingen te doen?



- Het virus is gevaarlijk voor oudere mensen, bijvoorbeeld jouw ouders of grootouders.
- Sommige personen met een beperking worden makkelijk ziek. Je zou je verschrikkelijk voelen moesten jouw vrienden of familie ziek worden.



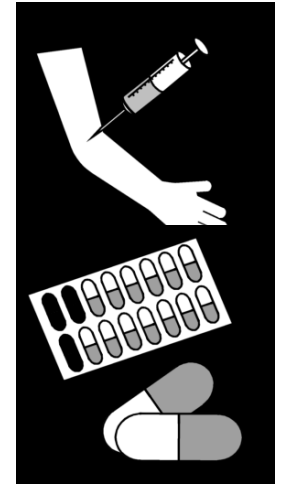
Kan ik een prik krijgen zodat ik niet ziek word?



Nee. Er is geen prik of vaccin tegen het coronavirus.

Is er medicatie?

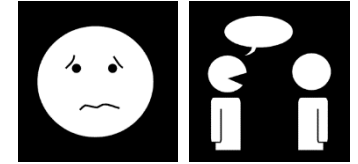
- Er is geen medicatie tegen het coronavirus.
- Neem medicatie zoals je tegen een verkoudheid of griep zou nemen. Artsen adviseren Paracetamol (Dafalgan). Neem geen ontstekingsremmers zoals Ibuprofen, Brufen, Voltaren.
- Drink veel water. Rust zo veel mogelijk.



Wat zeg ik tegen mijn vrienden als zij erg bang of nerveus worden?



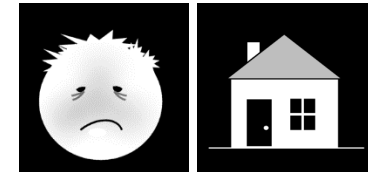
- Spreek met iemand die je vertrouwt.
- Je kan hem of haar deze folder laten zien.
Zo weten zij ook wat ze moeten doen.



Ik heb werk. Ik wil mijn werk niet missen.



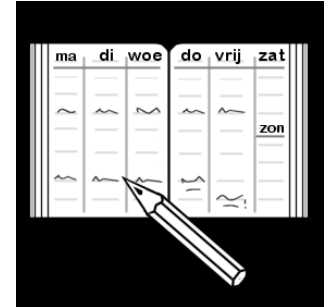
- Als je ziek bent moet je thuis blijven.
- Gezondheid is belangrijker dan geld.
- Zeg jouw baas dat je je niet goed voelt.
- Als je ongerust bent over geld, spreek dan met
jouw familie, vrienden of het team.



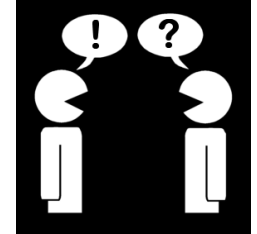
Maak een plan voor als je thuis moet blijven.



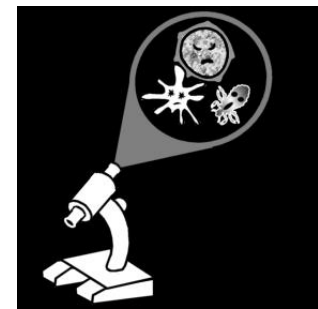
- Wie gaat er eten en drinken voor jou kopen?
- Wie zal jou bellen om te vragen hoe het met jou gaat?
- Zorg dat je het telefoonnummer van jouw huisarts hebt.



Praat met jouw vrienden, familie, en team over jouw zorgen.



Als je dicht bij een persoon met het coronavirus geweest bent, zal er gevraagd worden dat je thuis blijft. Een persoon kan het coronavirus in zijn lichaam hebben en toch niet ziek zijn. Je wordt pas na een aantal dagen ziek. Het virus verspreidt zich erg makkelijk. Je wil anderen niet besmetten.





Vertaling en aanpassingen naar Belgische situatie door:

Special Olympics België – Healthy Athletes Programma, in samenwerking met Docenten Audiologie - Arteveldehogeschool en Werkgroep Gehoor en Verstandelijke Beperking - SiG (Sterk in Grenzen Verleggen)



SARTAC
Self Advocacy and Beyond

Thanks to the Vermont Developmental Disabilities Council for providing guidance and support to create this booklet. This publication is supported in part by a cooperative agreement from the Administration on Intellectual and Developmental Disabilities, Administration for Community Living, U.S. Department of Health and Human Services.

ing projects under government sponsorship are encouraged to express freely their findings and conclusions. Points of view or opinions do not, therefore, necessarily represent official Administration on Intellectual and Developmental Disabilities policy.

The Self-Advocacy Resource and Technical Assistance Center (SARTAC) seeks to strengthen the self-advocacy movement by supporting self-advocacy organizations to grow in diversity and leadership. The resource center is a project of Self Advocates Becoming Empowered (SABE). SARTAC <https://selfadvocacyinfo.org/> is a Developmental Disabilities Project of National Significance, funded by the Administration For Community Living – Administration on Intellectual and Developmental Disabilities (AIDD).