



In heel wat landen in de wereld verspreidt het Coronavirus zich. Je gaat ervan hoesten, je krijgt er misschien koorts en ademhalingsmoeilijkheden door. Dit virus kan mensen erg ziek maken en is erg besmettelijk. Vooral oudere mensen en zieke mensen lopen hiervoor een ernstig risico.



Wat moet je doen als je zelf ziek bent, koorts en/of luchtwegklachten hebt (zoals hoesten en ademhalingsmoeilijkheden)?

- Blijf thuis.
- Bel je dokter en vermeld je symptomen. Ga niet naar de wachtzaal of naar spoed. De huisarts bepaalt via de telefoon of je thuis kan uitzielen of naar het ziekenhuis moet.



Wat kan je zelf doen om de risico's voor jezelf en anderen te verminderen?

- Was heel regelmatig je handen.
- Geef geen hand of kus en vermijd knuffelen.
- Moet je niezen of hoesten, gebruik elke keer een nieuw papieren zakdoekje en gooi het weg in een afsluitbare vuilnisbak.
- Geen zakdoek? Hoest of nies in je elleboogholte.
- Probeer afstand te houden op plaatsen waar veel mensen bij elkaar komen.
- Vermijd contact met mensen die zichtbaar ziek zijn of hou voldoende afstand.
- Wees aandachtig voor risicogroepen (personen ouder dan 65 jaar, diabetici, personen met hart-, long- of nieraandoeningen, personen met een verzwakt immuunsysteem, ...).

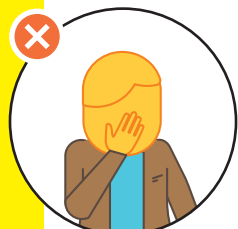


Het virus mag zich niet verder blijven verspreiden. Daarom heeft de overheid strenge maatregelen genomen:

- Neem enkel de bus, de tram of de trein als het niet anders kan.
- Bijna alle winkels zijn in het weekend dicht. Enkel de voedingswinkels, supermarkten en apotheken blijven open.
- Kinderen kunnen tot zondag 19 april 2020 niet meer naar school. Als je moet werken, moet je opvang voorzien. Grootouders of oudere mensen mogen hen niet opvangen om te vermijden dat de kinderen hen ziek maken. Enkel als je geen geschikte oplossing hebt kunnen gezonde kinderen terecht op school.
- Crèches blijven wel open.
- Alle activiteiten van sport, cultuur, folklore, feesten,... - privé of openbaar - mogen niet meer doorgaan. Restaurants, bars en cafés zijn gesloten.

Je mag blijven werken, maar volg bovenstaande richtlijnen en de richtlijnen van je werkgever op de voet en blijf thuis als je ziek bent.

Meer informatie kan je vinden op www.info-corona.be



ينتشر فيروس كورونا في العديد من دول العالم. هذا يجعلك تسعل, قد يجعلك تتعرض للحمى أو صعوبات في التنفس. هذا الفيروس قد يؤدي إلى إصابة الناس بالمرض, وهو جد معدي. هذا يشكل خطورة على المرضى و كبار السن.



مالذي يجب أن تفعله إذا كنت مريضا، أو شعرت بالحمى و/أو شكوى المسالك التنفسية (مثل السعال و صعوبات في التنفس)؟



- أمكث في المنزل.
- إتصل بدكتورك و أخبره(ا) بالأعراض . لا تذهب الى قاعات الإنتظار أو المستعجلات. يحدد الدكتور العام عن طريق الهاتف ما إذا كان يمكنك أن تقضي فترة النقاهة في منزلك أو يجب عليك الذهاب إلى المستشفى.

ماذا يمكنك أن تفعله من أجل تجنب المخاطر لنفسك و غيرك؟



-اغسل يديك بانتظام.
-لا تصافح احدا, و تجنب التقبيل و العناق.
-إذا أردت العطس أو السعال, إستعمل كل مرة مناديل ورقية, وارمها في حاوية أزبال قابلة للإغلاق.
-لا تتوفر على منشفات ورقية؟ إعطس أو إسعل في المرفق.
-حاول أن تحافظ على مسافة بينك و بين الناس في الأماكن التي يتجمع فيها عدد كبير من الناس.
-تجنب الإقتراب من الناس الذين تظهر عليهم حالات المرض, أو حافظ على مسافة كافية.
-خذ الحيطة و الحذر من المجموعات المهددة (الناس الاكبر من 65 سنة, مرضى السكري, مرضى القلب و الرئتين و الكلى, كل الأشخاص ضعاف المناعة,...)



لا يجب أن يسمح للفيروس أن يستمر في الإنتشار. لذلك اتخذت الحكومة إجراءات صارمة:

-إستقل الحافلة, الترام أو القطار فقط في حالة الضرورة.
-كل المحلات التجارية تقريبا مغلقة في عطلة نهاية الأسبوع, ماعدا محلات المواد الغذائية, الأسواق الممتازة و الصيدليات التي ستبقى مفتوحة.
-لا يمكن للأطفال الذهاب للمدرسة إلى غاية يوم الأحد 19 أبريل 2020. إذا كان لديك شغل, يلزم عليك توفير حضانة للأطفال. لا يسمح للجد او الجدة و كبار السن إيواء الأطفال لتجنب تعريضهم للمرض. فقط إذا لم تستطع توفير حضانة مناسبة, يمكنهم للأطفال الاصحاء الذهاب إلى المدرسة.
-دور الحضانة الأولية ستبقى مفتوحة.
-كل الأنشطة الرياضية, الثقافية, الفولكلورية, و الحفلات ممنوعة, سواءا الخاصة أو العامة. ستبقى كل المطاعم, الحانات و المقاهي مغلقة.



يمكنك الذهاب للشغل, لكن إتبع عن كثب التعليمات المذكورة أعلاه و تعليمات صاحب العمل و إلزم البيت إذا كنت مريضا.

يمكنك إيجاد معلومات إضافية على الموقع www.info-corona.be

