

## **Corona-virus:**

16 maart 2020

### **Verder gaande praktische maatregelen Dekker Groep in de werksituatie ter preventie van besmetting met het coronavirus**

- Onderling fysiek contact te vermijden
- Zo veel mogelijk afgezonderd (alleen) eten en drinken
- Zo veel mogelijk alleen reizen naar en van het werk
- Kantoor personeel, zo veel mogelijk thuiswerken (in overleg met de leidinggevende)
- Onderling zo veel mogelijk afstand bewaren (minimaal 1,5 meter)
- Laat schippers aan boord van hun eigen schip
- Besprekingen met meerdere mensen vermijden tenzij strikt noodzakelijk
- Alle geplande excursies e.d. worden per direct tot nader order afgelast: onnodige bezoeken aan onze (werk)locaties zijn te vermijden

### **Preventie van besmetting met het coronavirus (maatregelen vanuit de overheid)**

De belangrijkste maatregelen die je kunt nemen om verspreiding van het coronavirus te voorkomen, zijn: regelmatig je handen grondig wassen

- hoesten en niezen in de binnenkant van je elleboog
- papieren zakdoekjes gebruiken
- elkaar géén hand geven

De beste manier om een coronavirusinfectie te voorkomen, is om niet naar landen te reizen waar je de ziekte kunt oplopen. In risicogebieden moet contact met dieren en drukke plaatsen met veel mensen zoveel mogelijk worden vermeden en moet worden gezorgd voor meer hygiëne. Degenen met een verzwakt immuunsysteem als gevolg van reeds bestaande chronische aandoeningen moeten hier bijzondere aandacht aan besteden om een levensbedreigende coronavirusinfectie te voorkomen.

### **Symptomen van een coronavirusinfectie**

#### **Verschijnselen**

Typische symptomen van een coronavirusinfectie zijn:

- neusverkoudheid, en/of
- hoesten, en/of
- keelpijn / heesheid,
- en daarbij koorts
- ademhalingsmoeilijkheden zoals kortademigheid
- en daarbij spierpijn

#### **in geval één van hierboven genoemde klachten zich voordoet: thuis blijven !**

Indien je luchtwegklachten hebt, wacht minimaal 2 dagen thuis af. **Iedere coronapatiënt blijkt koorts te ontwikkelen.** Koorts kan zich pas de 2<sup>de</sup> dag uiten. Je kan dus beter 2 dagen afwachten of je koorts krijgt. Krijg je geen koorts, dan hoef je niets te doen. Krijg je wel koorts, bel dan de huisarts. De huisarts overlegt met de GGD of onderzoek naar het nieuwe coronavirus nodig is.

En verder een collegiale verantwoordelijkheid: in geval bovenstaande klachten bij een ander worden waargenomen: verzoek diegene met klem om naar huis te gaan en daar te blijven tot de klachten geheel over zijn.

#### **Complicaties**

In de meeste gevallen leidt een coronavirusinfectie tot de gebruikelijke griepachtige symptomen. Een flinke koorts treedt op samen met hoesten en slikproblemen. Er is pijn in de spieren en ledematen. Je hebt longklachten en bent kortademig. De infectie zelf duurt enkele dagen, gedurende welke tijd je afhankelijk bent van bedrust. Het maag-darmkanaal kan ook worden beïnvloed, waardoor diarree of braken ontstaat.

In ernstige gevallen lijdt de patiënt ook aan kortademigheid, wat vaak kan leiden tot paniekaanvallen en bewustzijnsverlies. Er zijn meestal geen complicaties tijdens de behandeling als deze vroeg aanvangt.

Een coronavirusinfectie geneest binnen enkele dagen en laat geen restschade achter. Omdat een coronavirusinfectie besmettelijk is, moet contact met andere mensen worden vermeden. In ernstige gevallen overlijden mensen aan het virus.

#### **Arts raadplegen**

Als er een vermoeden bestaat van de zeer besmettelijke coronavirusinfectie, moet onmiddellijk een arts worden geraadpleegd om ernstige complicaties te voorkomen. Als je symptomen vertoont zoals hoge koorts, kortademigheid, hoest, spierpijn, keelpijn en koude rillingen, kan een arts een antilichaamtest gebruiken om te bepalen of er een infectie met het coronavirus is of niet.

RNA-virussen verspreiden zich in het organisme van de patiënt en leiden tot verlamming van de trilhaartjes, die betrokken zijn bij de ademhalingsfunctie. In geval van een infectie met het SARS-coronavirus, verschijnt naast de griepachtige symptomen een atypische longontsteking. Dit manifesteert zich in beide longen met een afname van witte bloedcellen en bloedplaatjes.

Omdat deze infectieziekte wordt verspreid door contact- en druppelinfectie, moeten mensen die met de patiënt leven of regelmatig contact hebben, onmiddellijk een arts raadplegen om te zien of ze er ook door zijn getroffen. Dit is ook van toepassing als er geen symptomen zijn, omdat de incubatietijd twee tot zeven dagen duurt.

Als de zieke geen arts raadpleegt omdat hij denkt dat het alleen een onschadelijke griep is en geen symptomatische behandeling krijgt, kan de infectie een dodelijke afloop hebben.