

Richtlijnen coronavirus

Wat fijn dat jij je inzet als vrijwilliger om hulpbehoevenden uit jouw buurt te helpen. Het doet ons enorm veel deugd te zien hoe Vlaanderen zijn warm hart toont.

Waarop moet je letten als je iemand hulp biedt?

Om jouw gezondheid en die van de hulpbehoevenden te beschermen, vragen we je vooraleer je jouw kot uitgaat ☺, deze richtlijnen aandachtig door te nemen en te respecteren. Enkel op deze manier zorgen we er samen voor dat verdere verspreiding van het coronavirus wordt tegengaan.

1. Hou voldoende afstand

Vermijd drukke plaatsen zoals het nemen van het openbaar vervoer. Neem in plaats daarvan de fiets of ga te voet naar je hulpbehoevende. Eens je ter plaatse bent hou je best ook **1,5 meter** afstand. Heb je voor het uitvoeren van de taak toch lichamelijk contact met de hulpbehoevende, zorg er dan voor dat je steeds een mondkapje opzet en handschoenen draagt.

2. Groet veilig

De eerste ontmoeting verloopt meestal wat onwennig. Geef je nu een kus, een knuffel of eerder een stevige handdruk? Het antwoord hierop is: geen kus, geen knuffel en geen handdruk. Dit omdat het virus op deze manier snel kan worden doorgegeven. Gelukkig zijn er nog leuke manieren om elkaar op een vriendelijke manier te begroeten. Probeer zelf eens een zwaai, elleboogje of zelfs een knipoogje uit.

3. Veel handen wassen

Goede handhygiëne is uiterst belangrijk. Daarom ontsmet en was je handen zo vaak mogelijk. Doe dit voor, tijdens en na je bezoek en bij elk contact met voorwerpen, huisdieren en geld. Zorg ervoor dat je handen wassen minimaal 20 seconden duurt.

4. Nies- en hoesthygiëne

Kriebelt het in je neus of keel? In dit geval nies of hoest je best in de binnenkant van je elleboog of bedek je jouw neus en mond met een wegwerpzakdoekje. Zorg er dus voor dat je steeds wegwerpzakdoekjes bij jou hebt. Na het niezen of hoesten gooi je het doekje meteen weg in een afsluitbare vuilzak. Heb je geen wegwerpzakdoekjes bij, nies of hoest dan tegen je arm, maar doe dit vooral niet in je handen.

5. Raak je gezicht niet aan

Voel je de drang om te krabben of in je ogen te wrijven? Het is erg vervelend, maar tracht je handen zo weinig mogelijk te gebruiken. Deze gewoonte is veel moeilijker dan geen hand geven. Probeer het aantal aanrakingen te verminderen door een bril op te zetten, een voorwerp vast te nemen of sterk geurende zeep te gebruiken. Hierdoor ga je minder geneigd zijn je gezicht aan te raken.

6. Zorg voor jezelf

Ben je jonger dan 50 jaar en verkeer je in goede gezondheid? Dan kan je aan de slag als vrijwilliger. Heb je last van keelpijn, koorts, vermoeidheid of hoesten, blijf dan minstens 7 dagen thuis en raadpleeg telefonisch je huisarts. Vermoed je dat een hulpbehoevende ziek is? Ook dan kan je best de huisarts telefonisch contacteren.