**BERICHTGEVINGSRICHTLIJNEN**

**COVID-19**

**(Voor het gezondheidspromotieteam)**



TOELICHTING

* Dit is geen eindversie, aangezien onze kennis over de ziekte nog gestaag evolueert. We sturen deze berichtgevingsrichtlijnen bij naarmate we nieuwe informatie ontvangen van deskundigen.
* Neem bij opmerkingen of vragen gerust contact op met [Pauline.Kennes@Brussels.msf.org](mailto:Pauline.Kennes@Brussels.msf.org) of [Jesse.Verschuere@Brussels.msf.org](mailto:Jesse.Verschuere@Brussels.msf.org).
* Deze richtlijnen dienen uitsluitend ter ondersteuning van gezondheidspromotieteams, voor de uitwerking van hun activiteiten en de ontwikkeling van tools ter zake. Deze richtlijnen zijn niet rechtstreeks voor het doelpubliek bestemd.
* Dit document bevat richtlijnen. De formulering van de boodschappen moet worden afgestemd op de context en het doelpubliek. De prioriteit van de boodschappen en hun relevantie hangen eveneens af van de context en het doelpubliek.
* Voor gezondheidspromotie ter plaatse kan een flip-over gebruikt worden met tekeningen ter illustratie van de belangrijkste boodschappen in dit document. Na elke gezondheidspromotiesessie is een vraag-en-antwoordronde aangewezen.

**Wat is het coronavirus?**

Het huidige coronavirus veroorzaakt de ziekte COVID-19. Het virus werd begin januari in China ontdekt en geïdentificeerd als lid van de familie coronavirussen.

Het virus tast de luchtwegen ernstig aan en veroorzaakt onder meer longontsteking. Net als alle andere virussen, heeft dit coronavirus de cellen van levende wezens nodig om zich te kunnen verspreiden. Het virus lijkt het gemunt te hebben op cellen in de longen, en vermoedelijk ook op andere cellen in de luchtwegen. Het veroorzaakt ernstige ademhalingsaandoeningen, waaronder longontsteking. Cellen die door het virus zijn aangetast, produceren nieuwe virale deeltjes. Die deeltjes kunnen zich naar andere mensen verspreiden, bijvoorbeeld tijdens het hoesten.

**Wat zijn de symptomen?**

De voornaamst symptomen zijn onder meer**een algemene vermoeidheid, koorts**, een **droge hoest** en **keelpijn.** Dit kan leiden tot **ademhalingsproblemen**. De symptomen gelijken sterk op die van een verkoudheid of griep.

De symptomen kunnen evolueren naar pijn in de borststreek, erg hoge koorts, een moeizame ademhaling die zuurstoftoediening en ademhalingsondersteuning vereist en een verergering van voorheen al vastgestelde ziekten bij de patiënt (zoals chronische longaandoeningen en astma, hartkwalen, diabetes, ...) enz.

**Hoe gevaarlijk is het coronavirus?**

Onze kennis over het virus en de ziekte evolueert nog gestaag. Veel mensen die besmet zijn met het virus zullen amper ziek worden. Het kan zelfs zijn dat sommige personen helemaal niet ziek worden na een besmetting.

Volgens de recentste schattingen krijgt zo'n 80 % van de mensen die besmet raken symptomen van milde tot matige ernst (koorts en hoesten). Zo'n 15 % krijgt ernstige symptomen (moeizame ademhaling en kortademigheid). Zo'n 5 % belandt in kritieke toestand (longfalen, septische shock, orgaanfalen en gevaar voor overlijden).

De ziekte lijkt het gevaarlijkst voor senioren en personen met bestaande medische aandoeningen.(Meer dan 80 % van de personen die aan COVID-19 gestorven zijn, was ouder dan 60 jaar. Meer dan 75 % van de overledenen had onderliggende ziektebeelden).

**Hoe wordt COVID-19 overgedragen?**

**COVID-19 verspreidt zich voornamelijk van de ene persoon op de andere via minuscule druppeltjes besmet vocht.** Het gaat om minuscule druppels vocht dat in de luchtwegen wordt uitgescheiden. Die druppeltjes kunnen zich tijdens het hoesten, niezen of praten verspreiden naar andere mensen en hun lichaam binnendringen via de mond, neus of ogen.

Dit gebeurt door inademing van de besmette vochtdruppeltjes, of door aanraking van oppervlakken waarop dergelijke druppeltjes zijn geland, gevolgd door contact met de ogen, mond of neus.

Het virus kan worden verspreid door besmette personen met symptomen, maar ook door besmette personen die geen symptomen vertonen.

**Hoe kan ik voorkomen dat ik besmet raak?**

**Handhygiëne (handen wassen) is uiterst belangrijk, net als het bedekken van de mond tijdens het hoesten. Vermijd nauw contact met personen die symptomen van luchtwegaandoeningen vertonen. Wie zich ziek voelt, moet de dokter op de hoogte brengen.**

* **Handhygiëne is van cruciaal belang** [personen raken hun gezicht gemiddeld 22 keer per uur aan]. Wie met de handen besmette voorwerpen of oppervlakken aanraakt en de handen daarna niet wast, kan dus heel snel besmet raken.
* **Was je handen regelmatig met water en zeep …**

**< voor en na het eten;**

**< na elk toiletbezoek;**

**< na het aanraken van voorwerpen in het openbaar (bijv. in het openbaar vervoer);**

**< na het niezen of hoesten.**

**Water en zeep doden het virus,** net als alcohol en ontsmettende handgel. Het is aangeraden om telkens minstens 20 seconden lang alle delen van beide handen zorgvuldig te wassen. Wie geen toegang heeft tot een lavabo of gootsteen, houdt best een flesje zeepwater bij de hand.

* Aangezien de voorraden mondmaskers uitgeput raken en medische voorzieningen die prioritair nodig hebben, promoten we het gebruik van mondmaskers niet bij de algemene bevolking. (*Verdere toelichting hierbij volgt in een nieuwe versie. Momenteel zijn we samen met volksgezondheidspromotie-experts op zoek naar alternatieve beschermingsmaatregelen*).
* **Vermijd drukke plaatsen en afgesloten ruimten.** [Een goede verluchting doet de druppeltjes sneller neerdalen en beperkt bijgevolg het risico dat de druppeltjes je lichaam bereiken.]
* **Vermijd contact met zieke personen.**
* Houd indien mogelijk **minstens 1,5 meter afstand** van andere mensen.
* **Neem goede gewoontes aan bij het niezen en hoesten.** Hoest of nies in een papieren zakdoekje. Gooi gebruikte zakdoekjes meteen weg. (Was daarna je handen.) Indien je geen papieren zakdoekjes bij de hand hebt, hoest of nies je in de mouw van je trui.

**Waarom bestaat er geen vaccin dat je tegen COVID-19 kan beschermen?**

**Er is momenteel geen vaccin beschikbaar om besmetting te voorkomen.**

Wereldwijd proberen wetenschappers een vaccin te ontwikkelen, al zal het nog minstens een jaar duren voor zo'n middel beschikbaar is.

**Wat moet ik doen als ik griepachtige symptomen krijg?**

Wie zich ziek voelt of een van de symptomen krijgt (koorts, hoesten, griepachtige symptomen) **moet thuis blijven en zich afzonderen** om te vermijden dat andere personen besmet raken.

Als de symptomen aanhouden of verergeren, moet je medische hulp inroepen (naargelang de aanbevelingen in jouw land: bijv. door de huisarts te bellen).

**Zich afzonderen, wat houdt dat in?**

**Zich afzonderen betekent dat je thuis blijft, niet gaat werken, niet naar school gaat, geen openbare plaatsen bezoekt en het openbaar vervoer vermijdt.** Houd ook afstand van de andere mensen thuis. Vermijd nauw contact en verlucht de ruimten waarin je verblijft goed.

Volg daarenboven alle preventieve maatregelen nauwgezet op:

* Was je handen regelmatig en vraag de mensen die voor je zorgen om dat ook te doen.
* Gebruik afzonderlijke huishouditems en was die na elk gebruik met water en zeep.
* Volg je symptomen op de voet op.
* Reinig en desinfecteer regelmatig de voorwerpen en oppervlakken die je aanraakt.
* Bedek je mond met een sjaal of papieren zakdoekje.

Schakel hulp in om boodschappen te doen, medicatie te kopen of andere aankopen te doen.

**Wie loopt het meeste gevaar om ernstig ziek te worden door COVID-19?**

**Senioren** (hoe ouder, hoe groter het risico) lopen het meeste gevaar om een ernstige vorm van de ziekte en/of complicaties te ontwikkelen.

**Personen met bestaande ziektebeelden**, zoals chronische longaandoeningen, hartkwalen en diabetes, lopen een groter risico om ernstig ziek te worden. Bestaande aandoeningen kunnen ook verslechteren.

Uiteraard hebben vele oudere personen vaak ook last van chronische aandoeningen, waardoor zij extra gevaar lopen om ernstig ziek te worden en te overlijden.

**Daarom is het uiterst belangrijk om te voorkomen dat ouderen en personen met gekende chronische aandoeningen in contact komen met personen die mogelijk besmet zijn.** (Vergeet niet dat personen met erg milde symptomen het virus eveneens kunnen overdragen.)

**Wie loopt het grootste gevaar op besmetting?**

**Personen die lang of vaak in contact kwamen met een groot aantal personen**, vooral in afgesloten ruimten.

**Gezondheidszorgmedewerkers:** artsen, verpleegkundigen, zorgverleners, psychologen, fysiotherapeuten enz.

**Maatschappelijke-dienstverleners:** personeel in verzorgingstehuizen, maatschappelijk werkers, medewerkers in daklozencentra of immigratiecentra enz.

**Waarom hebben zo weinig kinderen last van de ziekte?**

De volledige verklaring is nog niet gekend, maar er is wel al vastgesteld dat kinderen besmet kunnen raken en de ziekte aan anderen kunnen overdragen. Ze ontwikkelen zelf echter alleen milde vormen van de ziekte en vereisen geen specifieke behandeling of ziekenhuisopname. Wel moet worden voorkomen dat de kinderen in contact komen met risicogroepen (senioren, personen met chronische aandoeningen).

**Wat moet ik doen na contact met een besmet persoon of na een bezoek aan een risicogebied?**

Wie in contact kwam met een besmet persoon of naar een risicogebied reisde, moet zichzelf afzonderen. Je kan als potentieel besmettelijk persoon worden beschouwd en **zal gevraagd worden jezelf 14 dagen af te zonderen.**

**Hoe lang na blootstelling aan COVID-19 kan de ziekte tot uiting komen?**

De gemiddelde incubatietijd is 4 tot 7 dagen. In 95 % van de gevallen treedt de ziekte op binnen 12 dagen na blootstelling. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) legde dan ook de periode van 14 dagen vast voor medische observatie of quarantaine voor personen die aan het virus werden blootgesteld.

**Hoe wordt de diagnose van COVID-19 gesteld?**

Je kan de diagnose van COVID-19 niet zelf stellen.

De diagnose moet door een arts worden gesteld na evaluatie van je klinische symptomen, medische achtergrond, recente reizen of contacten. **Daarna moet een laboratoriumtest uitsluitsel bieden.**

Voor zo'n test moet een arts of verpleegkundige mond- en neus**uitstrijkjes** nemen.

Deze uitstrijkjes worden vervolgens in een gespecialiseerd laboratorium getest. De resultaten kunnen enkele uren tot dagen op zich laten wachten. Blijf in afwachting van die resultaten thuis en zonder jezelf af.

**Hoe verloopt de behandeling?**

**Patiënten met milde symptomen die thuis kunnen blijven, vereisen medicatie die ook bij griep gebruikelijk is:** koortsbestrijdingsmiddelen, desnoods aangevuld met medicatie om complicaties te voorkomen, afhankelijk van de algemene gezondheidstoestand.

Aangezien het om een nieuw virus gaat, is er momenteel **geen specifieke behandeling beschikbaar die het virus doodt**. Er worden wel verscheidene geneesmiddelen getest.

**Patiënten met ernstige symptomen** – ademhalingsproblemen of complicaties – krijgen ondersteunende en symptomatische behandelingen. Dit houdt in dat de behandelingen erop gericht zijn de functionering van het lichaam van de patiënt enkele weken te ondersteunen met **zuurstoftoediening en ademhalingsondersteuning** (indien nodig).

**Hoelang na besmetting kan een persoon het virus nog overdragen?**

Dit is nog niet geweten en hangt af van de ernst van de symptomen bij de persoon in kwestie. Algemeen wordt aangenomen dat patiënten na herstel de ziekte nog tot maximaal 2 weken lang kunnen overdragen.

**Ben ik na genezing veilig voor de ziekte?**

Je lichaam zal antistoffen hebben aangemaakt. Die zullen je beschermen. Het is echter nog niet duidelijk hoelang die bescherming aanhoudt, al wordt ervan uitgegaan dat je enkele maanden beschermd blijft.

**Lopen zwangere vrouwen een groter risico?**

Er is momenteel niets dat erop wijst dat zwangere vrouwen kwetsbaarder zouden zijn voor de ziekte of ernstigere symptomen zouden ontwikkelen dan niet-zwangere vrouwen.

Momenteel werd ook nog niet aangetoond dat vrouwen het virus kunnen overdragen aan de foetus of aan zuigelingen via borstvoeding. Toch blijft erg nauw contact tussen de pasgeboren baby en de moeder een risico inhouden voor overdracht via minuscule vochtdruppeltjes en fysiek contact.