



Het Coronavirus houdt Nederland in zijn greep, met name ook de ouderen.

Sedert enkele weken staat Nederland, en veel andere landen in de wereld, op zijn kop. Thuis blijven en thuis werken als het mogelijk is. Restaurants en cafés zijn dicht. In de winkel en op straat 1 ½ meter afstand van elkaar houden. De Zorg heeft een grote uitdaging. Het massaal applaus op dinsdagavond voor de zorgmedewerkers doet iedereen goed.

Ouderen zijn bezorgd. Men kan wel tegen ons zeggen: maak je geen zorgen, maar velen onder ons voelen dat wel! Meerdere ouderen voelen zich kwetsbaarder doordat ze fysiek wat achteruit gaan en ze horen en lezen dan ook nog dat ze tot een kwetsbare groep behoren. En als dan tegen hen gezegd wordt dat zij zich geen zorgen hoeven te maken, dan voelen ze zich niet serieus genomen!

Kijk op www.rivm.nl/coronavirus voor de meest actuele informatie rondom het coronavirus.

Waar kan je zoal op letten?

- Vermijd het contact met grotere groepen. Niet voor niets heeft de overheid bepaald dat bijeenkomsten van 100 mensen of meer moeten worden vermeden.
- Blijf zoveel mogelijk thuis, beperk het gebruik van openbaar vervoer en vermijd persoonlijke sociale contacten met mensen.
- Hou in winkels en op straat een afstand van ongeveer 1 ½ meter tot andere mensen.
- Was regelmatig je handen met zeep gedurende minimaal 20 seconden.
- In de meeste winkels wordt gevraagd met een pinpas te betalen.
- Als je zelf niet naar de winkel kan gaan vraag dat dan aan een familielid of bekende of die boodschappen voor je willen doen.
- Voor de mensen, die wat meer digitaal onderlegd zijn, kunnen ook de boodschappen thuis laten bezorgen door de thuisbezorgservice.

Een belangrijk punt is ook de veiligheid. Er bereiken ons berichten over mensen die misbruik maken van de situatie en bij ouderen aanbellen om b.v. boodschappen voor ze te doen of om op andere wijze te helpen. Zij hebben echter slechte bedoelingen.

Staan er onbekenden voor de deur, hou de deur gesloten en vraag altijd om identificatie (via de brievenbus) In een latere nieuwsflits komen we op dit onderwerp terug.

Als u iemand nodig heeft om u te helpen om boodschappen te doen en als familie dit niet kan, bel dan de plaatselijk seniorenvereniging met de vraag of zij iemand kunnen sturen om te helpen.

Er zijn gelukkig ook heel veel mensen met goede bedoelingen die willen helpen in deze moeilijke tijden. Gezamenlijk slaan we ons door deze periode heen.

Joop Blom

FASv Commissie Communicatie

Bijgaand treft u de poster over het nieuwe coronavirus aan die door de overheid is gepubliceerd.



NIEUWE
CORONAVIRUS
COVID-19



Rijksoverheid

12 maart 2020

Het nieuwe coronavirus (COVID-19) in Nederland

Wat moet je doen?



Heb je geen
klachten?



**Vermijd grote
groepen** (meer dan
100 personen)



Werk thuis
als het kan

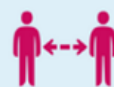


Heb je (milde)
verkoudheidsklachten?

Heb je (milde) verkoudheidsklachten? Niezen, keelpijn, loopneus, licht hoesten, of een verhoging tot 38 graden. Dan gelden de volgende extra maatregelen:



Blijf thuis



**Beperk (sociale)
contacten**

Vergeet niet:



Was je handen
regelmatig



Hoest en nies in de
binnenkant van je
elleboog



Schud geen handen



Gebruik papieren
zakdoekjes

Voor meer informatie:

www.rijksoverheid.nl/coronavirus
of bel naar 0800-1351

*Het RIVM adviseert de
overheid bij de bestrijding
van het nieuwe coronavirus.*