



Informeert

politie

Richtlijnen Coronavirus Covid-19

Versie: 20200127

Hieronder vind je een aantal interessante en nuttige wetenswaardigheden en gezondheidsrichtlijnen naar aanleiding van de opmars van het nieuwe Coronavirus of kortweg 'Covid-19'.

'Co' staat voor corona, 'vi' voor virus en de 'd' voor het Engelse 'disease'; 19 verwijst naar het jaartal.

Deze informatie focust op gekende en onbekende feiten over het virus en over de mogelijke percepties van de actuele dreiging die ervan uitgaat. Het is de bedoeling om je bewust te maken van de huidige stand van zaken, meer bepaald in België, jouw aandacht te vragen en om je te informeren over de manier waarop we ons als individu, als gemeenschap en als 'bedrijf' kunnen voorbereiden op een mogelijke uitbraak

KORT SAMENGEVAT

Ondanks de berichten in de media, is er geen reden tot paniek. De Belgische overheid volgt de situatie m.b.t. het nieuwe Coronavirus op de voet. Er is op dit moment GEEN impact op de populatie van de geïntegreerde politie.

De eerste alarmsymptomen van een infectie met het nieuwe Coronavirus zijn dezelfde als deze van een gewone seizoens- of wintergriep: koorts (minstens 38°C), vermoeidheid, spierpijn en hoesten.

Het komt erop aan om verdere verspreiding te voorkomen. Dat doe je simpelweg door ervoor te zorgen dat je het virus niet oploopt.

De beste preventiemaatregelen zijn:

- Bewaak een goede handhygiëne: was je handen geregeld met water en zeep of met handalcoholgel.
- Nies of hoest in uw armholte of – nog beter – gebruik een papieren zakdoek en gooi deze onmiddellijk weg.
- Vermijd direct contact met mensen die koorts hebben of hoesten en hou de nodige afstand (1,5 meter).
- Als je ziek bent en (mogelijk) in contact gekomen bent met het virus, ga niet naar het werk en blijf thuis. Bel jouw huisarts voor advies.

HOE GEDRAAGT HET CORONAVIRUS ZICH MOMENTEEL?

HOE GAAT BELGIË OM MET DE VERSPREIDING VAN HET VIRUS?

Het coronavirus verspreidt zich intussen verder en het aantal besmettingen in Europa neemt toe. De grootste uitzaaiing tot meerdere tientallen besmettingen vindt plaats in Italië en recent zijn er ook meerdere gevallen gerapporteerd in Spanje, Duitsland, Zwitserland, Oostenrijk, Kroatië enz. **Buiten China, Zuid-Korea en in iets mindere mate Italië, is er echter nog geen sprake van echt grote groepen besmette mensen.** Aangezien tot nu toe de meeste besmettingen in verband staan met een verblijf in een specifieke zone, zal het vaak de context zijn die bepaalt of een patiënt verdacht is op een infectie met het coronavirus of niet.

Het Afrikaanse continent lijkt relatief gevrijwaard van Covid-19. Temperatuur en Uv-straling zijn grote vijanden van het virus en zodoende vermindert de overdracht en de overleving van het virus in warme en zonnige gebieden. In Afghanistan werden zeer recent 3 casussen gerapporteerd in de grensstreek met Iran, een ander land waar tientallen besmettingen zijn gemeld.

De kans dat er in de komende weken ook in België nog meer besmettingen met het Covid-19 zullen opduiken, is reëel. Het Coronavirus kan bijvoorbeeld via een reiziger in België opduiken. Het is dan belangrijk dat het virus snel opgemerkt wordt zodat het zich niet of nauwelijks kan verspreiden. De **Belgische nationale strategie is er op dit moment een van 'containment' of 'indamming'**. Dit wil zeggen dat we een plots opduikend verdacht geval van menselijke besmetting met symptomen zo veel mogelijk zouden 'tracken en traceren', namelijk elk geval proberen op te sporen – te detecteren

zeg maar – te isoleren en verder op te volgen en te onderzoeken wie recent met die besmette persoon contact had. Ons land beschikt daarvoor over de nodige draaiboeken met procedures, uitgewerkt door experts ter zake. Deze werden aan al onze huisartsen en ziekenhuizen gestuurd. Zo weten die hoe ze snel een patiënt kunnen herkennen die mogelijk besmet is met het coronavirus en wat ze in dat geval moeten doen. Met de tijd zal het anderzijds steeds moeilijker worden om de haard te ontdekken, van waaruit een besmetting is ontstaan.

Er zijn vandaag in ons land GEEN zieke mensen door Covid-19. Het enige geval van bewezen besmetting werd enkele weken geleden, na een kortdurend quarantaineverblijf in het Militair Hospitaal Koningin Astrid in Neder-over-Heembeek, opgenomen in het St-Pietersziekenhuis in Brussel en is er 14 dagen later volledig genezen – en niet meer besmettelijk – uit ontslagen.

Alleszins, hoe langer we **deze indammingsstrategie** kunnen volhouden en het virus met alle mogelijke manieren buiten ons land kunnen houden, hoe meer we het tijdstip benaderen dat het virus uitdooft. Het is goed mogelijk dat we daar in slagen en dat het virus na te hebben gepiekt, tegen de zomer effectief verdwijnt – om dan misschien volgende winter opnieuw op te duiken. De Belgische gezondheidsautoriteiten volgen de situatie op de voet. Ze maken daarbij doorlopend een inschatting van de mogelijke risico's voor ons land en indien nodig stellen ze maatregelen voor.

Nationaal bevinden we ons in een fase van WAAKZAAMHEID; d.i. de laagst ingeschatte fase. Er is voor alle duidelijkheid GEEN sprake van PANDEMIE. De overdracht van mens op mens blijft relatief beperkt en het virus lijkt ook nog niet echt goed aan de mens aangepast. Er is met andere woorden nog geen grootschalige nationale coördinatie nodig en evenmin drastische maatregelen zoals gebeurde in 2009 tijdens de Mexicaanse griepandemie.

HOE EEN CORONAVIRUSINFECTIE HERKENNEN?

HOE ERNSTIG IS ZO'N INFECTIE?

HOE GERAAK IK BESMET?

De actuele situatie ten gevolge van 'Corona' is vergelijkbaar met de seizoensgriep (wintergriep), met die nuance dat Covid-19 sneller overdraagbaar en meer besmettelijk is maar minder 'pathogeen' – je bent er minder ziek van. Deze virale infectieziekte mag dan misschien minder erg zijn, maar als ze makkelijk verspreidt, maakt ze natuurlijk meer slachtoffers.

De **risicogroepen** zijn voor beide aandoeningen dezelfde en ook de overlijdens doen zich voor in diezelfde risicogroepen van ouderlingen, kankerpatiënten, patiënten met suikerziekte, chronisch zieken aan hart en bloedvaten, longen en nieren, mensen met een ernstig verminderd afweersysteem (immunitet) etc. net zoals baby's jonger dan 6 maanden. Omtrent het risico bij zwangere vrouwen bestaat op dit moment nog geen uitsluitel.

Ook **de eerste alarmsymptomen van een infectie met het coronavirus** zijn dezelfde als deze van een gewone seizoensgriep: koorts (minstens 38°C), vermoeidheid, spierpijn en hoesten; ze verschijnen gemiddeld 5 dagen na de besmetting. Occasioneel is er neusloop of een neusverstopping, keelpijn, diarree. In sommige gevallen evolueert de infectie naar een longontsteking. Dan zijn er ook kortademigheid en andere ademhalingsproblemen aanwezig. Maar dat is de uitzondering.

In de regel loopt een Coronavirusinfectie dus eerder gunstig af. Inderdaad, **in 80 op 100 besmette mensen (80%) geneest een infectie met Covid-19 dan ook spontaan**; in 15 op de 100 wordt de ziekte toestand problematisch en geneest de patiënt dankzij een specifieke behandeling en eventueel een ziekenhuisopname voor ademhalingsondersteuning.

95% van de besmette mensen doorstaan een Coronavirusinfectie dus redelijk goed. Slechts 5 op de 100 besmette personen verslechteren zódanig dat ze kunnen overlijden aan ernstig long-, nier- en/of ander orgaanfalen.

Het Covid-19 – zoals alle virussen – overleeft NIET buiten een levend organisme. Het wordt weliswaar overgedragen, bijvoorbeeld tijdens een hoest- of een niesbui, via kleine druppeltjes die uit de luchtwegen vrijkomen ('droplet infection'), maar **het virus 'draagt' NIET ver**. Vandaar dat bij intermenselijk contact, afstand houden van minstens 1,5 meter volstaat. Er is ook overdracht via speekseldruppels, bij het zoenen bijvoorbeeld.

WAT TE DOEN ALS JE HOEST EN JE ZIEK EN 'GRIEPERIG' VOELT?

Meet jouw koorts wanneer je je niet goed voelt.

Als je ziek bent, of als je denkt mogelijk in contact te zijn gekomen met het virus, neem dan telefonisch contact op met je huisarts en blijf thuis. Vraag je huisarts om advies of om een huisbezoek.

Ga dus niet naar de wachtzaal van de huisartsenpraktijk en zeker niet naar de urgentiedienst van het ziekenhuis. Zo vermijdt je daar andere aanwezige patiënten te besmetten.

Jouw huisarts zal indien nodig een virustest uitvoeren, geheel volgens de voorschriften van de Federale Overheidsdienst Volksgezondheid.

Vermijd in de tussentijd contact met anderen, tot een diagnose is gesteld.

Nies of hoest in een papieren zakdoekje (eenmalig gebruik – weggooien in een afsluitbare vuilbak) of in de binnenkant van je elleboog.

Zolang je NIET ziek bent, of geen enkel griepsymptoom vertoont, kan je normaal blijven werken.

Mocht uiteindelijk met zekerheid blijken dat je besmet bent met het Coronavirus, dan licht je best ook de arbeidsarts van je politiezone of federale politiedienst zo spoedig mogelijk in.

WELKE VOORZORGEN KAN IK NEMEN?

De **klassieke preventieve voorzorgsmaatregelen** zijn onverminderd van kracht en **garanderen op dit moment de beste bescherming tegen besmetting**:

- Goede handhygiëne: frequent en voldoende lang handen wassen met water en zeep of met een alcoholgel (> 80% geconcentreerd) indien water en zeep niet binnen bereik zijn.
- Vermijd ogen, mond en neus aan te raken met ongewassen handen.
- Vermijd contact met zieke personen, zeker als ze hoesten en/of koorts hebben. Hou de nodige afstand (minstens 1,5 meter) van mensen die hoesten en/of koorts hebben.
- Vermijd elkaar de handen te schudden of te zoenen.
- Besteed extra aandacht aan uw persoonlijke hygiëne.
- Verlucht en reinig regelmatig de lokalen met een licht ontsmettende vloeistof (vb. 1% bleekwater). Desinfecteer oppervlakten en objecten die vaak aangeraakt worden zoals deurklinken, bureaublad, werktafel enz.
- Deel geen objecten zoals drinkbekers, bestek, tandenborstel, beddengoed enz.
- Vermijd contact met dieren en hun uitwerpselen. Bezoek geen markten waar levende of dode dieren verhandeld worden.

FOUTE BERICHTGEVING IN DE MEDIA MAAKT ONS HOOFD DOL ...

ENKELE NIEUWE WAARHEDEN ...

Chinees eten en Italiaanse pasta zijn NIET gevaarlijk! Pakketjes met 'Made in China'-producten die in onze brievenbus belanden, al evenmin!

Je hoeft ook niet per se mensen uit China, Italië of Spanje te mijden, laat staan te stigmatiseren. Mensen die komen uit een gebied getroffen door Corona, zijn niet noodzakelijk in contact geweest met besmette individuen, en dus niet noodzakelijk zelf besmet. Aan die mensen zal wel gevraagd worden om meer afstand te houden (1,5 meter is voldoende) en zich te laten controleren op koorts.

NIET ELK hoestend individu is verdacht!

Enkel in geval van een nauw contact met een hoestend individu – met ook koorts en eventueel al ademhalingsmoeilijkheden – is het aangewezen om je huisarts telefonisch te contacteren en je eventueel te laten testen, alvorens er draconische maatregelen moeten genomen worden.

Geen maskers: noch voor bedrijven, noch voor de algemene bevolking!

De bevolking wordt aangemaand RATIONEEL om te springen met aangezichts-/mondmaskers en NIET halsoverkop maskers te beginnen hamsteren. Maskers MOETEN VOORBEHOUDEN blijven voor professioneel gebruik door zorgverstrekkers. **Op straat hebben maskers dus geen zin.**

Op de keper beschouwd, zijn mondkmaskers in België slechts aangewezen in twee situaties.

- Bij zieke personen brengt men een chirurgisch mondkmasker aan (goed sluitend aan de neusbrug en de wangen) om de verspreiding van virushoudende afscheiding te voorkomen.
- Verzorgend personeel in de huisartsenpraktijk of het ziekenhuis en personeel in laboratoria kan zich beschermen met de zogenaamde type FFP2, FFP3 of N95 maskers. Deze maskers zijn alleszins NIET aangewezen buiten de huisartsenpraktijk, ziekenhuizen en laboratoria.

Er is nog geen vaccin ontwikkeld tegen het nieuwe coronavirus. Wel worden op dit moment door de geneesmiddelenindustrie virus remmende geneesmiddelen getest op hun werkzaamheid tegen Covid-19. Mogelijk kunnen bij mensen besmet met Covid-19, reeds bestaande antivirale geneesmiddelen ook al werken.

Het Coronavirus lijkt op het eerste gezicht tot nu toe veel minder doden te eisen dan het jaarlijks weerkerende wintergriepvirus. We zouden dus beter even 'ongerust' zijn over de gewone griep, want die eist meer dan duizend doden, elk jaar opnieuw.

BOVENSTAANDE RICHTLIJNEN EVOLUEREN IN DE TIJD.

Het moet voor jou ook duidelijk zijn dat daarbij een beroep wordt gedaan op de burgerzin en het gezond verstand van eenieder van ons. Er is vooralsnog GEEN reden tot paniek.

BELANGRIJKSTE REFERENTIES

<https://www.info-coronavirus.be> (Federale Overheidsdienst Volksgezondheid)

<https://www.sciensano.be> (Sciensano, het Belgisch instituut voor gezondheid)