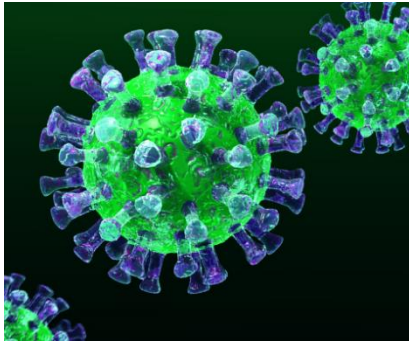


Coronavirus (SARS-CoV-2) infecties – Wat kun je doen om een besmetting te voorkomen, en hoe zorg je ervoor dat je anderen niet besmet?



Coronavirussen komen overal ter wereld veel voor. Typische symptomen van coronavirusinfectie zijn koorts en hoesten. Dit kan leiden tot een ernstige longontsteking met ademhalingsproblemen. In het geval dat mensen in uw omgeving besmet zijn - of als u naar een geïnfecteerd gebied reist - zijn er enkele dingen die u kunt doen om uw risico op besmetting te verminderen. Belangrijk: in het geval dat u besmet bent geraakt is het van groot belang dat u probeert te voorkomen dat u anderen besmet met het virus, om zo de verspreiding van de uitbraak te verminderen.

SARS-CoV-2 is een nieuw coronavirusstam dat voor het eerst werd geïdentificeerd in de regio Wuhan, China. De symptomen van de ziekte die je met dit virus oploopt (COVID-19) zijn hetzelfde als voor andere coronavirussen en omvat hoesten, niezen, kortademigheid en/of koorts. Het coronavirus kan ernstigere symptomen veroorzaken bij mensen met een verzwakt immuunsysteem, ouderen, en mensen met langdurige aandoeningen zoals diabetes, kanker en chronische longaandoeningen. Informatie over de wereldwijde en lokale situaties over de verspreiding van het virus is te vinden op de [website van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu \(RIVM\)](#).

Hoe verspreiden virussen als het coronavirus zich?

Momenteel is de vermoedelijke bron van het virus een markt in Wuhan die levende dieren verkoopt. Wetenschappers vermoeden dat het virus waarschijnlijk van dier op mens is gesprongen en zich nu van mens tot mens verspreidt. Er wordt aangenomen dat de overdracht van mens tot mens op dezelfde manier plaatsvindt als voor verkoudheid en griepvirussen:

- **Overdracht via de lucht** gaat via zeer kleine besmette druppels (druppeltjes met een grootte $<5 \mu\text{m}$) die door niezen in de lucht terecht komen. De druppels kunnen zich via luchtstromen verspreiden en zich langzaam vanuit de lucht op oppervlakken nestelen. Gedurende deze tijd kan het virus rechtstreeks in de longen terecht komen waar hij een infectie veroorzaakt. Hoelang het virus besmettelijk blijft in druppelkernen is (nog) niet bekend, maar de virussen zullen geleidelijk afsterven.



- **Overdracht door direct contact** kan via de handen en/of besmette oppervlakken. Immers, de geïnfecteerde druppeltjes kunnen op oppervlakken terecht komen, door het neerdalen van druppels uit de lucht of door aanraking met besmette handen. Je kan het virus ‘**oppakken**’ als je een besmet oppervlak aanraakt of een besmet persoon een hand geeft. Je kunt vervolgens **geïnfecteerd** raken als je met de besmette handen aan je ogen zit of aan neus wrijft waardoor het virus het neusslijmvlies infecteert.

Oppervlakken waardoor het meest waarschijnlijk infecties zich kunnen verspreiden zijn contactoppervlakken die vaak worden aangeraakt zoals zakdoeken, deurklinken, kranen, toetsen van apparaten, telefoons, mobiele apparaten, toetsenborden, afstandsbedieningen, enz.



- **Overdracht via druppels** vindt plaats wanneer een besmet persoon grote druppels geïnfecteerd slijm uitspuwt door hoesten of niezen, en deze druppels vervolgens in de ogen of het neusslijmvlies van een niet-geïnfecteerd persoon terecht komen. Anders dan met overdracht via de lucht vereist deze overdracht nauw persoonlijk contact met de geïnfecteerde persoon.

Momenteel is er geen informatie over welke routes het belangrijkste zijn voor het verspreiden van het coronavirus, dus we moeten aannemen dat alle drie een rol kunnen spelen.

Praktisch advies om het risico op infecties te voorkomen

Na verloop van tijd is het waarschijnlijk dat er een effectief vaccin beschikbaar komt. Ondertussen zijn volksgezondheidsorganisaties wereldwijd van mening dat het publiek een cruciale rol zal spelen bij het stoppen van de verspreiding van de epidemie.

1. Hoe kun je het risico op een besmetting verminderen?

Er zijn een aantal dingen die je kunt doen om je daadwerkelijk te beschermen tegen een infectie. Hoe meer mensen dit advies opvolgen, hoe groter de impact op het voorkomen van verspreiding van de infectie. **Het aanpakken van deze uitbraak is dus de verantwoordelijkheid van iedereen!**

Hier zijn enkele dingen die u kunt doen, met name als u in een besmet gebied woont:

(Bronnen: International Scientific Forum on Home Hygiene (IFH) en RIVM)



- **Vermijd zoveel mogelijk drukke plaatsen** waar het virus zich het makkelijk kan verspreiden, zoals luchthavens, treinen of kantoren;
- **Vermijd handen geven;**
- **Raak waar mogelijk en waar dat veilig is (trap)leuningen en deurklinken niet aan** – als dit onvermijdelijk is, denk er dan aan uw handen te wassen;
- **Was uw handen regelmatig met water en zeep**, met name nadat u gebruik heeft gemaakt van het toilet, het openbaar vervoer, voor u gaat eten, enz. Als water en zeep niet beschikbaar zijn kunt u **handdesinfectiemiddelen*** gebruiken;

- **Vermijd zoveel mogelijk het aanraken van uw ogen, neus en mond**, iets wat we regelmatig doen zonder het te beseffen;
- Houd in een vliegtuig het **persoonlijke ventilatiesysteem** boven uw stoel ingeschakeld. Dit helpt ervoor te zorgen dat virussen die om jou heen circuleren naar de vloer van de cabine van worden geleid;
- **Houdt uw huis en textiel goed schoon**, volg bijvoorbeeld de algemene tips in de uitgave [Hygiëne Thuis](#);
- Houd kantoorruimtes indien mogelijk **goed geventileerd**;
- Gezondheidsinstanties adviseren mensen **geen gezichtsmaskers of mondkapjes te dragen** om het risico van inademing van het virus te verminderen. Het correct dragen van een mondkapje is alleen nodig voor personen die nauw omgaan met besmette mensen, zoals medisch personeel.

2. Wat te doen als je (denkt dat je) COVID-19 hebt?

Gezondheidsorganisaties adviseren iedereen die koorts en luchtwegklachten heeft én de afgelopen 14 dagen een besmet gebied heeft bezocht om telefonisch contact op te nemen met de huisarts. Vermeld hierbij zowel de klachten als de reis naar een besmet gebied.

Neem bij andere algemene vragen contact op met het [RIVM](#). Je kunt terecht bij het publieksinformatienummer 0800 - 1351 (tussen 08:00 en 20:00 uur). Vanuit het buitenland is het nummer te bereiken door te bellen naar +31 20 205 1351.

In geval van een (mogelijke) infectie is goede ademhalingshygiëne van groot belang om de risico van het verspreiden van de infectie naar anderen te verminderen. Dit houdt in:

- **Blijf thuis** totdat je advies hebt gekregen van een (huis)arts;
- **Vermijd het aanraken van je neus**;
- **Blokkeer een hoest of niest bij voorkeur met een tissue**, of als je geen tissue hebt, gebruik je de elleboogholte van je arm om te voorkomen dat je handen besmet raken;



- **Gebruik wegwerptissues** in plaats van een katoenen zakdoek om je neus te snuiten. Gooi de tissues onmiddellijk en veilig weg in een afvallemmer. Laat ze NIET rondslingeren zodat andere mensen ze kunnen oppakken en besmet worden;
- **Was uw handen regelmatig en grondig met water en zeep.** Zorg ervoor dat u alle delen van de handen wast, waaronder de nagels, nagelriemen en polsen, en spoel uw handen onder schoon stromend water. Zorg ervoor dat je handen droog zijn, want natte of vochtige handen verspreiden het virus makkelijker;
- Als je geen toegang hebt tot een wastafel met water en zeep, gebruik dan een **handdesinfectiemiddel*** om uw handen te reinigen;



Andere dingen die kunnen helpen om de verspreiding te beperken als je besmet bent, zijn:

- **Vermijd nauw contact** met andere mensen, ook je familieleden;
- **Besteed extra aandacht aan het hygiënisch schoon houden van uw huis.** Denk eraan dat u het virus kunt overdragen naar andere mensen in uw huis via toetsenborden, tv-afstandsbedieningen, telefoons, deurgrepen, kraanhendels, toiletbrillen en spoelknoppen om de WC door te trekken. Naast het wassen van de handen is het dus van belang ook deze contactoppervlakken te reinigen met een **toegelaten desinfecterend product*** dat virussen doodt. Als dit niet mogelijk is, raak deze oppervlakken indien mogelijk niet aan;
- **Vaatdoekjes en sponzen** kunnen virussen gemakkelijk verspreiden van het ene oppervlak naar het andere. Zorg ervoor dat de doekjes onmiddellijk na gebruik worden vervangen of worden gedesinfecteerd met een product dat virussen doodt. Droog de doek of spons grondig vóór het volgende gebruik. U kunt ook wegwerpdoekjes gebruiken;
- **Deel geen handdoeken, washandjes, tandenborstels, eetgerei, enz.** met andere familieleden;

- Draag kleding en gebruik textiel dat geschikt is om op hogere temperaturen (**minimaal 60°C**) te wassen.
- Was het textiel (vooral beddengoed, zakdoeken, handdoeken, washandjes) dat door zieke mensen wordt gebruikt apart van andere was en op een hogere temperatuur (**minimaal 60°C**). Om de was extra goed schoon te krijgen kunt u, indien dit geschikt is voor het textiel, wasproducten met zuurstofbleekmiddel gebruiken. Zie ook de uitgave '[Slim Wassen](#)';
- Als u besmet bent, **blijf dan binnen** en beperk het contact met andere mensen tot een minimum, ten minste zeven dagen nadat uw symptomen zijn verbeterd en u gedurende minstens 48 uur geen koorts heeft gehad.



En onthoud: antibiotica werken niet tegen infecties met virussen!

** Bij gebruik van (hand)desinfectiemiddelen is het van belang te controleren dat deze producten zijn toegelaten voor gebruik tegen virussen. Lees bij gebruik van desinfectiemiddelen altijd goed het etiket en volg de gebruiksvorschriften nauw op. Lees ook de uitgave '[Slim desinfecteren](#)' van de NVZ voor meer informatie.*

Bronnen:

- International Scientific Forum on Home Hygiene (www.ifh-homehygiene.org)
- Sattar S. Human Pathogenic Coronaviruses: Understanding their Environmental Survival for better Infection Prevention and Control, a review by Dr. Syed Sattar <http://www.cremco.ca/en-US/news/1044>
- Kampf G, Todt D, Pfaender S, Steinmann E. [Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and its inactivation with biocidal agents](#). J Hosp Infect. 2020 Feb 6. pii: S0195-6701(20)30046-3. doi: 10.1016/j.jhin.2020.01.022. [Epub ahead of print]
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM, www.rivm.nl)