



Gedrag, hygiëne en COVID-19

Richtlijn Publieke Gezondheid Bonaire – 25 oktober 2020

Deze richtlijn geeft informatie vanuit Publieke Gezondheid en beschrijft de nodige gedrags- en hygiëne maatregelen ter preventie en controle van COVID-19 op Bonaire. Deze maatregelen zijn bedoeld om de kans op verspreiding zoveel mogelijk te minimaliseren. Zij kunnen worden aangepast naarmate er meer kennis komt over COVID-19 en hoe deze zich op Bonaire verspreidt.

Met zijn allen zijn we verantwoordelijk voor een zo groot mogelijke veiligheid van alle Bonairianen en onze gasten.

Achtergrondinformatie over COVID-19

- Het nieuwe coronavirus wordt voornamelijk via de lucht door spekseldruppeltjes overgedragen.
- Andere lichaamsvloeistoffen, zoals zweet en urine, zijn niet besmettelijk.
- De druppels kunnen tot een afstand van gemiddeld 1,5 meter reiken. Hier is het beleid om 1,5 meter afstand te houden op gebaseerd.
- Het coronavirus wordt voornamelijk van mens tot mens verspreid door praten, zingen, hoesten of niezen.
- De ziekte COVID-19 die door het nieuwe coronavirus wordt veroorzaakt, wordt met name van de ene persoon naar de andere overgedragen in de periode dat de besmette persoon symptomen vertoont.
- Mogelijkerwijs kan besmetting ook indirect plaatsvinden via oppervlakken, bijvoorbeeld van deurklinken of tafels. Je zou dus besmet kunnen raken als je een tafel aanraakt en daarna je gezicht (en dan met name mond, neus of ogen). Daarom is hygiëne van uiterst belang en wordt mensen aangeraden hun gezicht niet aan te raken.
- Als je besmet raakt met het coronavirus duurt het gemiddeld 5 tot 6 dagen voordat je klachten krijgt. De incubatietijd van het coronavirus ligt tussen de 2 en 14 dagen.
- Uit ervaring blijkt dat kinderen een veel kleinere rol spelen in de verspreiding van het virus dan volwassenen. Als kinderen toch COVID-19 krijgen, hebben ze over het algemeen mildere klachten dan volwassenen.
- Er is tot op heden geen bewijs dat zwangere vrouwen met COVID-19 een hogere kans op een miskraam hebben dan zwangere vrouwen die niet besmet zijn. Zwangere vrouwen hebben ook geen verhoogd risico op een ernstiger ziekteverloop dan andere volwassenen.

Belangrijke definities

- **Isolatie:** Men spreekt van isolatie als iemand die het virus heeft en besmettelijk is zich afzondert. Dit betekent thuis blijven of op een andere locatie en zich volledig onthouden van alle contacten van persoon tot persoon, ook van de medehuisbewoners. In geval van COVID-19 duurt de isolatie tot minstens 24 uur na de laatste verschijnselen, met een minimum van 7 dagen na het begin van de verschijnselen.



- Quarantaine: Men spreekt van quarantaine als iemand die mogelijk besmet is, maar nog geen klachten heeft, zich afzonderd. Dit betekent op een afgezonderde locatie blijven vanwege een contact met een positief geteste persoon of vanwege een reis naar een hoog risicogebied. Als het kan gebeurt dat thuis. Het houdt in: op locatie blijven, geen bezoek, niet naar het werk of naar school gaan. Voor COVID-19 duurt de quarantaine 14 dagen vanaf het laatste risicomoment.

Algemene maatregelen

Klachten, thuisblijven en testen:

- Blijf thuis bij één van de volgende klachten:
 - Verkoudheid
 - Hoesten
 - Keelpijn
 - Benauwdheid
 - Verhoging of koorts (>38 graden)
 - Plotseling verlies van reuk of smaak
- Heb je bovenstaande klachten? Bel voor een test naar afdeling Publieke Gezondheid op 0800-0800.
- De afdeling Publieke Gezondheid bepaalt op basis van de klachten of het nodig is om te testen op COVID-19, plant de testafspraak in en neemt de test af.
- Blijf thuis totdat de uitslag van de test bekend is.
- Neem bij verergering van symptomen of in geval van nood altijd telefonisch contact op met de huisarts, huisartsenpost of spoedeisende hulp.
- Als de testuitslag negatief is, kun je weer naar buiten tenzij je in contact bent geweest met een besmet persoon (en in quarantaine zit).
- Bij een positieve testuitslag moet je in isolatie totdat je 24 uur geheel klachtenvrij bent EN er minimaal 7 dagen verstreken zijn sinds het begin van de klachten. De afdeling Publieke Gezondheid beslist wanneer de isolatie opgeheven mag worden en voert in de tussentijd bron- en contactonderzoek uit. Er wordt geen test uitgevoerd om herstel vast te stellen, dat is niet nodig.
- Blijf thuis als iemand in het huishouden koorts of benauwdheidsklachten heeft.
- Blijf thuis als je in quarantaine of isolatie zit, totdat PG aangeeft dat deze periode voorbij is.

Houd 1,5 meter afstand van elkaar

- Houd altijd 1,5 meter afstand van elkaar, behalve van huisgenoten. Ook wanneer je iemand begroet. Door elkaar niet aan te raken, wordt het virus minder snel verspreid.
- Is 1,5 meter afstand houden echt niet mogelijk? Dan kan een niet-medisch mondneusmasker worden gebruikt. Als 1,5 meter wel mogelijk is, is een mondneusmasker niet wenselijk.
- Vermijd drukte. Voorkom het vormen van grote groepen met andere mensen, want in groepen kan het virus zich snel verspreiden.
- Kinderen tot 18 jaar hoeven geen afstand van elkaar te houden, omdat zij zelden elkaar besmetten. Kinderen tot 13 jaar hoeven ook geen afstand te houden van volwassenen.

Algemene hygiëne



- Was meerdere keren per dag de handen met water en zeep, ten minste 20 seconden. Gebruik papieren handdoekjes. Doe dat in ieder geval:
 - o als ze zichtbaar vuil zijn of plakkerig aanvoelen
 - o als er lichaamsvloeistoffen op zijn gekomen, bijvoorbeeld na hoesten, niezen of het snuiten van de neus
 - o voordat je ergens naar binnengaat
 - o nadat je een activiteit buitenshuis hebt gedaan (zoals boodschappen doen of buiten spelen)
 - o vóór het eten klaarmaken en vóór het eten
 - o voor en na het roken
 - o na het toiletbezoek
 - o na handcontact met dieren
 - o bij het verzorgen van een zieke
 - o na schoonmaakwerkzaamheden
 - o na het uittrekken van handschoenen

- Schud geen handen.
- Bedek je mond en neus met de binnenkant van je elleboog of een papieren zakdoek als je niest of hoest. Gooi de zakdoek na eenmalig gebruik weg.
- Raak je ogen, neus of mond niet aan. Dit zijn plekken waar je makkelijk besmet kunt raken.
- Zorg voor regelmatige schoonmaak van handcontactpunten met water en huishoudelijke zeep of allesreiniger. Desinfectie is niet standaard nodig.
- Ventileer ruimtes regelmatig met verse lucht van buiten.

Gebruik van mondneusmaskers

Gebruik van mondneusmaskers is verplicht op plaatsen waar dat conform de geldende wetgeving of noodverordening wordt aangegeven en op plaatsen waar dat door de organisatie aldaar verplicht wordt gesteld. Het houden van 1,5 meter afstand is beter dan het gebruik van mondneusmaskers, daar waar dat kan. Gebruik van mondneusmaskers is dan ook alleen aan te raden op plaatsen waar de 1,5 meter afstand niet mogelijk is.

Veilig gebruik van mondneusmaskers gebeurt op de volgende manier:

- Was voor het opdoen van het mondkapje je handen ten minste 20 seconden met water en zeep.
- Raak bij het opdoen alleen het elastiek of touwtje aan.
- Zorg dat het mondkapje goed over je neus, mond en kin zit.
- Raak het mondkapje na het opdoen niet meer aan met je handen.
- Doe het mondkapje niet omlaag of omhoog, bijvoorbeeld om te praten.
- Als je het mondkapje tussendoor af doet om bijvoorbeeld te eten of drinken, pak daarna een nieuwe.
- Gebruik het mondkapje niet meer als het nat is. Neem dan een nieuw mondkapje.
- Pak voor het afdoen van het mondkapje alleen de elastieken of touwtjes vast.
- Gooi het mondkapje weg of doe het in een dicht zakje tot het gewassen wordt.
- Was je handen zodra je kunt of gebruik handgel.