

Vanuit onze schoolartsen

Informatie in andere talen zie achterzijde!

Op dit moment zijn alle scholen in Nederland dicht vanwege het Corona virus.

Om te zorgen dat de verspreiding van dit virus zo langzaam mogelijk gaat is het belangrijk dat **iedereen met klachten van neusverkoudheid of keelpijn of hoesten of koorts binnen in huis blijft.**

Als je geen klachten hebt mag je wel even naar buiten. Dit mag samen met de mensen met wie je in één huis woont. Je kunt bijvoorbeeld even naar het park voor een wandeling. Het is belangrijk dat je afstand houdt van mensen die niet bij jou in huis wonen. **Deze afstand moet minstens 1,5 meter zijn (twee keer de lengte van je arm).** Op deze manier kun je het virus niet van andere mensen krijgen en is het veilig.

Als je weer binnen komt is het belangrijk **om goed je handen te wassen met zeep dat moet 20 tellen of langer duren.**

Het is extra belangrijk om even **NIET langs te gaan bij kwetsbare mensen,** dit zijn vooral mensen boven de 70 of mensen die een chronische ziekte hebben. Het is wel goed om op een andere manier contact te houden met deze mensen bijvoorbeeld door te bellen.

Je mag nog met een vriend(in) thuis afspreken maar wel met **maar één vriend(in) tegelijk** en alleen als jullie allebei **helemaal geen klachten** hebben. In het huis waar je afspreekt mag **niemand klachten** hebben. Laat je vriend(in) de **handen wassen** bij het binnen komen (en bij het thuis komen). Hou ook **thuis 1,5 meter afstand,** ga dus niet naast elkaar op de bank zitten, er moet nog iemand tussen kunnen zitten. Bij losse stoelen moet er een lege stoel tussen passen. Als je gaat gamen maak dan **de controllers voor en na het spelen goed schoon.**

Op deze kaart wordt het ook nog een keer uitgelegd

<https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2020/03/Informatiekaart-Corona-virus-Pharos-16-maart-versie-6.pdf>

Speciaal voor kinderen en jongeren vind je informatie op

<https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Coronavirus-vraag-en-antwoord-voor-kinderen-en-jongeren>

Ook kan je deze adviezen terug te vinden op de website van het RIVM

<https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19/vragen-antwoorden>

Z.O.Z.

Er is ook **informatie beschikbaar in andere talen**

Arabisch: https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2020/03/CORONA_kaart_arabisch_12-maart.pdf

Turks: https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2020/03/Informatiekaart-coronavirus_Pharos_10-maart_versie-3-TURKS.pdf

Engels: https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2020/03/CORONA_kaart_engels.pdf

Tigryna: https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2020/03/Informatiekaart-coronavirus_Pharos_10-maart_versie-3-TIGRINYA.pdf

Bij vragen kun je contact opnemen met de **landelijke informatielijn 0800-1351**

Met vriendelijke groet Maarten Kamper en Eline Amesz, jeugdartsen GGD Amsterdam