**Veel gestelde vragen over het coronavirus en gezondheid – RIVM**

***Wat zijn de symptomen van het coronavirus COVID-19?***

Koorts met daarbij luchtwegklachten zoals hoesten, kortademigheid en longontsteking.

***Wat kan ik doen om verspreiding van het nieuwe coronavirus te voorkomen?***

De belangrijkste maatregelen die u kunt nemen om verspreiding van het coronavirus te voorkomen, zijn heel simpel. Deze maatregelen gelden voor alle virussen die griep en verkoudheid kunnen veroorzaken. Het is dus altijd belangrijk om deze op te volgen. Het zijn:

* Blijf thuis bij klachten van neusverkoudheid, hoesten, keelpijn of koorts. Mijd sociale contacten.
* Als je geen klachten hebt, werk zoveel mogelijk thuis of probeer je werktijden te verspreiden als je een cruciaal beroep hebt.
* Zorg voor goede hygiënemaatregelen:
	+ Was je handen regelmatig met water en zeep
	+ Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
	+ Gebruik papieren zakdoekjes
	+ Geen handen schudden
	+ Houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van elkaar

**Wat betekent ‘afstand houden’?**

Afstand houden betekent dat je 1,5 mtr afstand houdt van elkaar om jezelf en anderen te beschermen tegen infectie met het coronavirus. Door hoesten en niezen komen kleine druppeltjes met het coronavirus in de lucht. Mensen kunnen deze druppeltjes inademen en besmet raken.  Als je niest komen deze druppels zelden verder dan 1 tot 2 meter.

Je kunt nog boodschappen doen, wandelen, fietsen en eten afhalen, maar probeer wel afstand te houden tot anderen.

**Wat zijn milde verkoudheidsklachten?**

Niezen, keelpijn, loopneus, licht hoesten, verhoging tot 38 graden.

***Kan ik ziek worden van het nieuwe coronavirus als ik ergens spullen of oppervlakken aanraak of vastpak?***

De kans is klein dat je ziek wordt als je spullen of oppervlakken aanraakt of vastpakt, zoals post, pakketjes of een bos bloemen. De kans wordt nog kleiner als je regelmatig de handen wast en voorkomt dat je na het aanraken met de handen in het gezicht komt. Als je weet dat de eigenaar van de spullen ziek is, was dan je handen zodra daar gelegenheid voor is.

***Waarom moet je afstand houden tot anderen en mag je niet meer met groepen van meer dan 3 personen afspreken?***

Afstand houden betekent dat je 1,5 meter (twee armlengtes) afstand houdt van elkaar om jezelf en anderen te beschermen tegen infectie met het coronavirus. Door hoesten en niezen komen kleine druppeltjes met het coronavirus in de lucht. Mensen kunnen deze druppeltjes inademen en besmet raken. Als je niest komen deze druppels zelden verder dan 1,5 meter. Door afstand te houden en contacten te vermijden, kan het nieuwe coronavirus zich minder makkelijk verspreiden.

***Ik ben huisgenoot van iemand die ziek is. Wat moet ik doen?***

* Blijf thuis bij klachten van neusverkoudheid of hoesten, keelpijn of koorts. Dit zijn milde klachten.
* Mijd sociaal contact.
* Beperk bezoek aan kwetsbare personen.
* Bel alleen met de huisarts als de klachten verergeren. Bijvoorbeeld koorts hoger dan 38 graden Celsius of moeite met ademhalen. Of als je medische hulp nodig hebt.

***Hoe lang moet je uitzieken als je thuis blijft met verhoging of verkoudheid?***

Mensen met verhoging of verkoudheidsklachten moeten thuisblijven. Beperk ook je sociale contacten.

Als je je beter voelt en 24 uur lang geen gezondheidsklachten hebt gehad, ben je genezen. Dan kun je anderen niet meer besmetten.

Neem **telefonisch**contact op met de huisarts als je medische hulp nodig hebt, bijvoorbeeld als je hoge koorts krijgt of moeilijk ademt.