

Vragen en antwoorden over dit Coronavirus (COVID-19): Hoe kom je tot een praktisch beleid? Zie ook: www.rivm.nl en www.bedrijfsartsengroep.nl Update van 25 maart.

Wat is dit voor virus?

Coronavirussen kennen wij. 4 van de ca 100 virussen die onder ons mensen rondgaat zijn ook Corona virussen. Dit COVID-19 is voor mensen een nieuw virus. Het komt uit een dierlijk reservoir, waarschijnlijk vanuit vleermuizen. Wij moeten dus nog immuniteit ontwikkelen. Een vaccin is er nog niet. Het virus lijkt wat op SARS, maar is gelukkig veel minder gevaarlijk. Paradoxaal is dat SARS te stoppen was omdat het zo ernstig was. Wie niet ziek was verspreidde het niet. COVID-19 geeft bij veel mensen maar geringe klachten. Deze mensen zorgen dus -zonder het te weten- voor de verspreiding.

Hoe gevaarlijk is het eigenlijk?

Voorlopige cijfers zijn: 80% milde klachten, 14% is goed ziek en 6% is ernstig ziek. Er zijn aanwijzingen dat veel meer mensen het -vrijwel- zonder klachten doormaken. De WHO schat de sterfte nu tussen 0,3 en 1% ligt. Bedenk dat dit voor griep ongeveer 0,1% is. Het gaat net als bij griep vooral om mensen die al ziek en zwak zijn. Tot nu, 23 maart, was de jongste overleden patiënt 57 jaar. Er zijn echter een aantal doodzieke mensen die jong zijn en voorheen fit waren. Daarmee is dit virus gevaarlijker dan onze bekende influenza (griep)

Hoe raak je besmet?

Net als bij griep gebeurt dit door contact met een zieke. De belangrijkste weg is door de lucht. Daarom helpt afstand houden goed. De volgende weg gaat via een besmette hand, via jouw handen naar je oog, neus of mond. Dit is de reden dat iedereen het beste in de elleboog kan hoesten en dat je elkaar niet onnodig moet aanraken. De laatste weg loopt via oppervlakken waar hoestdruppeltjes neergekomen zijn. Die laatste weg is minder belangrijk, maar goede hygiëne en vaker schoonmaken/handenwassen kan geen kwaad.

Wanneer ben je besmettelijk?

Als je ziek bent en hoest. Er is echter een korte periode dat je besmettelijk bent voordat je zelf ziekteverschijnselen ontwikkelt. Daarom moet je ieder ander en jezelf (!) als mogelijk besmet beschouwen.

Hoe onderscheid je een gewone verkoudheid of griep van Corona?

Dat kun je niet. Als je op internet/ sociale media kijkt lees je veel tests die je zelf kunt doen. Dat is allemaal onzin. Er is een tekort aan test kits, Deze worden nu alleen in bijzondere omstandigheden afgenomen

Hoe voorkom je het?

Het eerlijke antwoord is: "Niet". Het virus gedraagt zich als het griepvirus. In ons normale sociale verkeer zijn zo veel momenten dat wij risico lopen dat je het alleen met ongebruikelijke maatregelen echt kunt voorkomen. Een deel van deze maatregelen nemen wij nu dus ook. Zodra wij die opheffen loopt de verspreiding verder.

Wat is praktisch om te doen?

Vermijd in het algemeen contact met anderen waar dat mogelijk is. Een afstand van 2 meter wordt als veilig gezien. Schud geen handen, maar begroet zonder aan te raken. Handenwassen heeft zin maar met mate. Denk ook aan de laatste route: aangeraakt door anderen, via je handen, naar je gezicht. Hoewel het geen grote rol speelt kan een keer extra handenwassen geen kwaad. Maskers helpen niet. Handgel helpt mogelijk. Extra schoonmaken van werkplekken zou misschien wat kunnen helpen. Het virus overleeft beperkte tijd buiten het lichaam. Onder gunstige omstandigheden kan het

enkele dagen actief blijven. Het kan slecht tegen warmte, droogte en ultraviolet licht. Gewone zeep is voldoende om het onschadelijk te maken.

Wat nu verder te doen als iemand ziek wordt?

Stuur die persoon naar huis en laat hem (lees hiervoor verder hem/haar) daar in quarantaine gaan. Vanuit huis mag hij -indien mogelijk- gewoon werken. 24 uur nadat de klachten verdwenen zijn mag hij alles weer doen en dus ook normaal aan het werk gaan.

Wat doe je met iemand zonder klachten die in een risicogebied is geweest of die mogelijk contact met een patiënt heeft gehad?

Daar regel je niets bijzonders voor. Nederland kent steeds meer “risicogebieden” en iedereen kan besmet zijn.

En wat als iemand in het gezin met een bewezen Corona zieke heeft?

Sinds deze week geldt dat dan het gehele gezin in quarantaine moet tot 24 uur nadat de laatste zieke geen klachten meer heeft. NB voor mensen in cruciale beroepsgroepen en vitale processen geldt een andere regel. Zij hoeven alleen thuis te blijven als zij zelf klachten hebben.

Zijn er meer uitzonderingen?

Ja voor medewerkers in de zorg. Zie hiervoor RIVM. Veel instellingen hebben dit verwerkt tot een eigen protocol.

Waarom stoppen wij zoveel energie in de bestrijding? Kunnen wij het daarmee bestrijden?

Nee, dat is onmogelijk. Deze maatregelen dienen om de verspreiding zo geleidelijk mogelijk te laten verlopen. (flatten the curve is de term) Het belangrijkste probleem is dat onze gezondheidszorg het anders niet aankan om iedereen met enige kans op herstel ook te behandelen.

Wat kan ik als bedrijf verder doen?

Bedenk wat bovenstaande zaken voor uw bedrijf betekenen: Vaker een kantine schoonmaken? Pauzes verder spreiden? Rookhok dicht? Tafels of bureaus verder uit elkaar zetten? Thuiswerk? Bespreek het met uw eigen bedrijfsarts

Daarnaast kunt u maatregelen nemen en afspraken maken om bij uitval van een deel van uw personeel zo goed mogelijk door te gaan met uw productie. Hoe hangt helemaal van uw bedrijf af. Ik hoop dat u dit op grond van onze eerdere bericht al gedaan heeft.

Kees Geelen, Bedrijfsarts-adviseur 25 maart 2020