

Cliënteninformatie Coronavirus (COVID-19)

Heel de wereld is in de ban van het Coronavirus (COVID-19). Sinds 27 februari 2020 is het virus ook in Nederland vastgesteld en neemt het aantal besmettingen in zeer rap tempo toe. Er dreigen capaciteitsproblemen in de ziekenhuizen te komen en ook de personele bezetting van zorgverleners in de wijk kan onder grote druk komen te staan. Daartoe nemen overheden, ziekenhuizen, maar ook wij als verloskundigen verregaande maatregelen om acute zorg op alle vlakken te kunnen blijven waarborgen en wordt er een groot beroep gedaan op de verantwoordelijkheid van de gehele bevolking. Wij als verloskundigen kunnen ons voorstellen dat onze cliënten met zorgen en vragen rondlopen, die we hopen te beantwoorden in deze folder. Heb je verder nog vragen over het Coronavirus? Kijk op de website van het [RIVM](#), [Thuisarts](#) of bel 0800-1351.

Waarom is het Coronavirus anders dan een reguliere griep?

De jaarlijkse griep epidemieën worden veroorzaakt door steeds een nieuwe variant van het Influenzavirus. Tegen dit soort virus heeft de mens al een bepaalde mate van bescherming opgebouwd vanuit het immuunsysteem door eerdere besmettingen met een andere Influenza-variant; we hebben dus allemaal Influenza-antistoffen in ons lichaam die weerstand bieden bij een volgende besmetting. Mensen met een goede weerstand, zullen daardoor relatief milde klachten hebben. Mensen met een verminderde weerstand, door bijvoorbeeld ouderdom of een ziekte, hebben tijdens een griepgolf een hoger risico op ernstiger verloop. Daardoor kunnen deze mensen jaarlijks in aanmerking komen voor de griepvaccinatie, zodat het immuunsysteem beter bestand is tegen het Influenzavirus.

Dit nieuwe Coronavirus kent ons immuunsysteem nog niet. Het immuunsysteem maakt namelijk pas antistoffen aan na een besmetting of vaccinatie en antistoffen hebben we dus nog niet tegen dit virus. Het virus kan dus in het wilde weg om zich heen grijpen en krijgt geen weerstand geboden. Hierdoor is het verloop van de ziekte relatief heftiger dan bij een 'reguliere' griep. Tijdens de ziekteperiode gaat het immuunsysteem wél hard aan de slag om antistoffen te maken, waardoor het overgrote deel van de mensen uiteindelijk weer beter wordt. Slechts voor een klein deel van de mensen (ouderen en zieken) bestaat er een groter risico. Tegen dit virus bestaat er op dit moment helaas nog geen vaccin. Om die reden moeten we het aantal besmettingen proberen te beperken en waar mogelijk proberen te vertragen, zodat de zorgverleners en de ziekenhuizen de aantallen aankunnen en risicogroepen minder gevaar lopen.

Wanneer bestaat er een verdenking op besmetting?

Blijf thuis en op afstand van andere personen wanneer je last hebt van verkoudheid- en/of griepklachten.

Er is pas verdenking op besmetting met het Coronavirus als je:

- koorts hebt ($\geq 38^{\circ}\text{C}$)

ÉN

- ten minste één van de volgende klachten: **hoesten, kortademigheid**

OF

- Een koortsig gevoel bij ouderen, omdat de ziekte bij hen anders tot uiting kan komen.

Ga bij een (verdenking op) besmetting en/of verkoudheidsklachten of na risicocontact met besmette personen niet naar de huisartsen- of verloskundigenpraktijk of naar het ziekenhuis! Testen is niet altijd nodig. Bel wel je huisarts op het moment dat je klachten verergeren en volg verdere instructies.

Hoe voorkom ik besmetting?

Het Coronavirus wordt overgedragen van mens op mens via zeer kleine druppeltjes in de lucht die daar terecht komen door hoestende of niezende personen die ziek zijn. Ook lichamelijk contact met een besmet persoon, kan het virus overdragen. Hoe zeker iemand is, hoe besmettelijker. Gemiddeld duurt het 2-7 dagen tussen besmetting en de eerste ziekteverschijnselen met een maximum van 14 dagen. Besmetting gaan we wellicht niet helemaal mee voorkomen, maar om de capaciteit in de gezondheidszorg te waarborgen, is het belangrijk om het aantal besmettingen zoveel als mogelijk te beperken of te spreiden. Hierdoor raakt het zorgsysteem niet overbelast.

Cliënteninformatie Coronavirus (COVID-19)

Er zijn een aantal maatregelen die je kunt nemen om besmetting te voorkomen:

- ⑥ Was zeer regelmatig je handen met stromend water en zeep.
Minimaal 20 seconden en vergeet hierbij niet om alle kanten goed te wassen (handpalmen, handruggen, vingers, duimen, vingertoppen en polsen). Handalcohol kan aanvullend worden gebruikt. Droog de handen met een schone handdoek en vervang deze zeer regelmatig of gebruik papieren handdoekjes die je weggooit in een afgesloten prullenbak.
- ⑥ Hoest en nies in de elleboogplooi.
- ⑥ Gebruik papieren zakdoekjes en gooi deze na eenmalig gebruik weg in een afgesloten prullenbak.
- ⑥ Blijf op afstand van mensen (2 meter) en mijdt openbare plekken waar veel mensen komen.
- ⑥ Blijf zoveel mogelijk thuis
- ⑥ Schudt geen handen en maak geen fysiek contact
- ⑥ Wijs anderen op deze maatregelen en help ouderen en kinderen.
- ⑥ Een mondkapje wordt niet aangeraden en is overbodig wanneer je bovenstaande maatregelen in acht neemt. Enkel wanneer je bekend bent met het juiste gebruik ervan en je (beroepsmatig) intensief contact hebt met besmette personen is een goed mondkapje te adviseren naast andere beschermende en isolerende maatregelen. Volg hierbij de geldende isolatieprotocollen en adviezen van je werkgever en/of beroepsvereniging. Dit geldt dus hoofdzakelijk voor mensen die werkzaam zijn in de zorg.

Mondmaskers en andere beschermende middelen zijn zeer schaars. Heb je nog beschermende middelen zoals schildersoveralls of FFP-maskers liggen thuis, dan verzoeken we je deze bij je huisarts in te leveren. Deze kan ze heel goed gebruiken!

Wat te doen in geval van (verdenking op) besmetting?

Als je verdenking hebt op besmetting bij jezelf of iemand in je directe omgeving, vragen we je om thuis te blijven. Testen is in eerste instantie niet altijd nodig. Verergeren je klachten, neem dan **telefonisch** contact op met de huisarts. Volg eventuele instructies van je huisarts en/of de GGD op; dit kan betekenen dat je in thuisquarantaine wordt geplaatst en dat er mogelijk contactonderzoek zal plaatsvinden om andere personen die je mogelijk hebt kunnen besmetten in kaart te brengen en tijdig in quarantaine te kunnen plaatsen.

Uiteraard zul je je in meer of mindere mate ziek voelen als je besmet bent en afhankelijk van de hevigheid van het ziektebeloop zul je dit in de meeste gevallen thuis kunnen uitzieken. Gezonde voeding en voldoende drinken kan je helpen je immuunsysteem te ondersteunen bij het klaren van de ziekte. Daarnaast mag je als zwangere Paracetamol gebruiken; bouw bij koorts altijd een spiegel op in je bloed (3 à 4 keer per dag 2 tabletten van 500mg). Overleg overige medicijnen altijd met ons of met de huisarts. Is er sprake van een ernstig ziekteverloop met bijvoorbeeld een longontsteking, dan zul je in isolatie worden opgenomen in het ziekenhuis, alwaar je ondersteunende behandelingen krijgt. Er is geen medicijn dat het Coronavirus geneest, dus de behandeling zal erop gericht zijn klachten te verlichten en symptomen te bestrijden totdat je beter bent.

Wat als ik verloskundige zorg nodig heb?

Wanneer je een controle-afspraak hebt op de praktijk of in het ziekenhuis, vragen we je van tevoren goed na te gaan of je je griepig/verkouden voelt of dat je mogelijk risicocontact hebt gehad met een besmet persoon. Voel je je goed, dan vragen we je bij een bezoek aan onze praktijk eerder genoemde hygiënemaatregelen goed in acht te nemen. Was je handen vóór je afspraak en kom bij voorkeur alleen of met je partner (mits deze ook geen risico draagt besmet te zijn of klachten heeft), maar dus zonder kinderen of andere belangstellenden. Daarnaast schudden we geen handen. Het kan zijn dat niet-noodzakelijke, fysieke afspraken zullen worden uitgesteld of geannuleerd.

Heb jij of een gezinslid griep- of verkoudheidsklachten en/of koorts of ben je in contact geweest met een besmet persoon; **kom dan niet naar je afspraak!** Meldt een (verdenking op) besmetting altijd bij ons; dit mag telefonisch of per mail. Per individueel geval zullen we het zorgpad van de zwangerschap of het kraambed dan aanpassen.

Voor de acute zorg is er in samenwerking met alle verloskundigenpraktijken in de regio een zogenaamd Coronateam gestart. Dit hebben we gedaan om zo min mogelijk verloskundigen risico op besmetting te laten lopen om daarmee de verloskundige zorg te kunnen blijven garanderen en draaiende te houden. Het Coronateam bestaat uit speciaal aangewezen verloskundigen die de zwangeren, barenden en kraamvrouwen in de gehele regio met een (verdenking op) een Coronabesmetting van verloskundige zorg zullen voorzien. Mocht je als Coronapatiënt met spoed hulp nodig hebben in het geval van een complicatie of de bevalling, dan kan het zijn dat er dus een voor jou onbekende verloskundige naar je toe komt. Deze

Cliënteninformatie Coronavirus (COVID-19)

verloskundige zal voor jou de afweging maken welke zorg er noodzakelijk is en zal bij een huisbezoek de nodige beschermende en isolerende maatregelen nemen voor zichzelf. Zij houdt nauw contact met de verloskundige van je eigen praktijk, om de zorg zo goed mogelijk af te stemmen.

In samenwerking met de regionale ziekenhuizen is er een protocol ontwikkeld met voorzorgsmaatregelen voor besmette personen die in het ziekenhuis moeten of willen bevallen en hun directe zorgverleners. We verzoeken je dan ook desgevraagd deze instructies op te volgen om zo het risico op besmetting van andere cliënten/patiënten, baby's en betrokken zorgverleners te verkleinen. Wat noodzakelijk is, zal individueel besproken- en afgestemd worden. Ondanks dat we het zoveel mogelijk zullen proberen te voorkomen, kan het zijn dat bepaalde instructies en maatregelen ingaan tegen de wensen in het bevalplan. We zullen constructief proberen mee te denken en helpen zoeken naar alternatieven en compromissen, maar veiligheid van onszelf en derden zal hierbij altijd voor gaan. We hopen hierbij op een ieders begrip en redelijkheid.

Het is een serieus advies om, in geval van een ongecompliceerde zwangerschap, de keuze voor een thuisbevalling te overwegen. Je kunt je voorstellen dat thuis bevallen voor mensen die niet besmet zijn, een veiliger alternatief kan zijn dan een poliklinische bevalling. In het ziekenhuis is de kans op besmetting immers groter dan in je eigen, niet-besmette omgeving. Niet-acute zorg (o.a. bevallen in het ziekenhuis zonder medische reden) zal in geval van capaciteitsproblemen minder prioriteit krijgen in het ziekenhuis, dus waar medisch verantwoord leveren we deze zorg buiten de ziekenhuizen om. Naast het heroverwegen van een thuisbevalling is het in ieder geval goed om te realiseren dat de kans bestaat dat je niet in het ziekenhuis van je eerste keuze terecht kan vanwege capaciteitsproblematiek.

Moet ik me als zwangere extra zorgen maken?

Nee. De infectie met het nieuwe Coronavirus heeft bij zwangere vrouwen hetzelfde verloop als bij vrouwen die niet zwanger zijn. Voor zover bekend is er geen verhoogde kans op een miskraam of aangeboren afwijkingen door infectie met dit virus.

Is het Coronavirus overdraagbaar op de ongeboren baby tijdens de zwangerschap?

In het medische vakblad The Lancet verscheen een kleinschalige studie over negen zwangere vrouwen met COVID-19. Ook het vruchtwater, borstvoeding en het bloed in de navelstreng werden getest. De belangrijkste voorlopige conclusie is dat het erop lijkt dat het virus niet in de buik al overdraagbaar is.

Wat is het risico van het virus voor pasgeboren baby's?

Dat het Coronavirus waarschijnlijk niet overdraagbaar lijkt te zijn in de buik, wil niet zeggen dat pasgeboren baby's niet ziek kunnen worden. De ziekte is dan namelijk overdraagbaar via de reguliere besmettingsweg (lichamelijk contact en minuscule druppels van hoestende/niezende zieken). Eerder beschreven hygiënemaatregelen zijn hier wederom belangrijk.

Kan ik borstvoeding geven als ik besmet ben?

Voor zover nu bekend, kunnen besmette kraamvrouwen gewoon borstvoeding geven, mits zij goede hygiënemaatregelen in acht nemen. Het kan daarbij raadzaam zijn om tijdens het voeden de mond en neus af te dekken met bijvoorbeeld een hydrofiele luier, die je vervolgens heet wast. Borstvoeding heeft van nature een grote positieve invloed op het immuunsysteem van pasgeboren baby's. Het kindje krijgt antistoffen mee, waardoor het weerbaarder is tegen virussen. Ook de antistoffen tegen het Coronavirus, die aangemaakt worden in het lichaam van een met COVID-19 besmette moeder, worden via de borstvoeding doorgegeven aan de baby.

Hoe zit dat met kraambezoek en kraamzorg?

Het is belangrijk dat het kraambezoek zich ook houdt aan de eerder genoemde hygiënemaatregelen. Ook in dit geval is het raadzaam om kritisch na te denken over wie je ontvangt en of dit enige tijd uitgesteld zou kunnen worden. Kraambezoek dat zelf besmet is, moeten zelf in quarantaine verblijven en mogen dus niet op kraambezoek komen. Indien het kraamgezin zelf besmet is, wordt kraambezoek geadviseerd niet te komen vanwege de quarantainemaatregelen van het kraamgezin.

De kraamverzorgende zal de adviezen en protocollen van de eigen kraamzorgorganisatie hanteren. De inzet van kraamzorg zal per individuele situatie bekeken worden t.a.v. benodigde zorg en aantal uren. Dit kan dus afwijken van de normale situatie. Voorwaarde is ook dat de kraamverzorgende zich voldoende beschermd kan kleden om bij een besmette kraamvrouw kraamzorg te kunnen geven. Hierbij worden de adviezen van de GGD gevolgd.

Bronnen: RIVM, NHG, KNOV, LUMC, Thuisarts.nl, Pharos

Disclaimer: Gezien het hier om een, voor de mens, nieuw virus gaat, is er helaas nog niet veel over bekend. Er wordt continu onderzoek gedaan naar meer informatie. Zodra er belangrijke updates zijn, zal dit worden gedeeld

20200316/NS

Clënteninformatie Coronavirus (COVID-19)

Zo werken wij schoon | **Handhygiëne**



Handdesinfectie met handalcohol			Handreiniging met water en zeep			
		30 SEC			60 SEC	
1 	2 	3 	1 	2 	3 	4
Breng handalcohol aan	Wrijf de handpalmen over elkaar	Wrijf de polsen	Open de kraan en maak de handen nat	Breng vloeibare zeep aan	Wrijf de handpalmen over elkaar	Wrijf de polsen
4 	5 	6 	5 	6 	7 	8
Wrijf de handrug en zijkant vingers. Herhaal aan de andere hand	Wrijf de handpalmen en zijkant vingers	Wrijf de buitenkanten van de vingers	Wrijf de handrug en zijkant vingers. Herhaal aan de andere hand	Wrijf de handpalmen en zijkant vingers	Wrijf de buitenkanten van de vingers	Wrijf de duimen
7 	8 	9 	10 	11 	12 	
Wrijf de duimen	Wrijf de vingertoppen	Wrijf de vingertoppen	Spoel de handen goed af	Dep de handen droog	Sluit de kraan met elleboog of doekje en werp het handdoekje in de afvalbak	

Bronnen: RIVM, NHG, KNOV, LUMC, Thuisarts.nl, Pharos

Disclaimer: Gezien het hier om een, voor de mens, nieuw virus gaat, is er helaas nog niet veel over bekend. Er wordt continu onderzoek gedaan naar meer informatie. Zodra er belangrijke updates zijn, zal dit worden gedeeld

Het Corona-virus

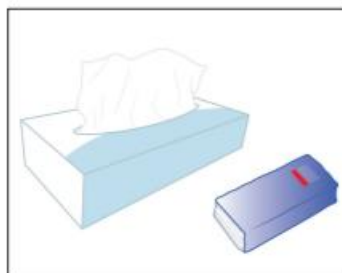
Veel mensen denken aan het Corona-virus. De kans dat je dit virus krijgt is heel klein. En gelukkig worden mensen met dit virus bijna allemaal weer beter. Maar het is goed als je voorzichtig bent.

Wat kun je doen?

Hier vind je een paar belangrijke tips:



1. Was je handen een paar keer per dag met zeep. Was ook goed tussen je vingers.



2. Gebruik papieren zakdoekjes bij het niezen en hoesten.



3. Of je niest en hoest in je elleboog.

Klachten?



Heb je koorts, 38 graden of hoger?



Moet je veel hoesten of is ademen moeilijk? Dat is meestal een gewone verkoudheid.

De huisarts bellen?

Misschien ben je bijvoorbeeld in China, Iran, Zuid-Korea of Noord-Italië geweest. Of heeft iemand vlakbij je het Corona-virus.

En je hebt koorts.

En je hoest of ademt moeilijk.



Bel dan meteen de huisarts. En vraag wat je moet doen.



Ga niet naar het spreekuur maar blijf thuis!

Wil je meer informatie? Kijk dan bij [Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl)

Deze informatiekaart is gemaakt in samenwerking met [Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl) van NHG en is getest door taalambassadeurs van stichting ABC.