



Het Corona-virus Wat is het? En wat moet je doen?

Powered by Pluryn



Het Corona-virus is in Nederland.
Mensen worden vaak ziek van dit virus.
We korten Corona-virus af met 'Corona'.
Je leest er in deze folder meer over.
Hoe herken je de ziekte?
En hoe blijf je gezond?

Wat is Corona?

Corona is een soort griep.
De meeste mensen met Corona worden weer beter.
Maar het is goed om voorzichtig te zijn.
Zeker als je wat ouder bent.

Wat merk je als je Corona hebt?

- Je voelt je verkouden of ziek.
- Je moet hoesten.
- Je hebt moeite met adem halen.
- Je hebt koorts hoger dan 38 graden
- Je ruikt of proeft niets

Maar je hoeft niet alles tegelijk te hebben.



Wat je doe je zelf tegen Corona?

- Was je handen vaak.
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.
- Gebruik zakdoeken van papier.
- Gooi je zakdoeken meteen weg na gebruik.
- Geef andere mensen geen hand.
- Blijf 2 stappen van mensen vandaan.
- Ga niet naar drukke plekken.

Lees ook de regels achterin deze folder.

Denk je dat je Corona hebt?

Bel je huisarts.
En vertel het je begeleider.
Je begeleider kan je helpen.
Ga niet op bezoek bij de huisarts.

Komt uit de test dat je echt Corona hebt?

Vertel het aan je groepsleiding.

En volg de regels hieronder:

- Vertel het je huisarts.
- Ga niet naar buiten en ontvang geen bezoek.
- Woon je samen met anderen?
Blijf dan op je kamer.

Wanneer mag je weer naar buiten?

Dat vertelt je huisarts.



**Pluryn**

Sterker in de samenleving



Hoe krijg je Corona?

Corona is besmettelijk.

Mensen met Corona kunnen anderen ziek maken.

Je kunt het krijgen als:

- Iemand vlakbij je niest of hoest.
- Maar ook als je iemand een hand geeft.
- Of als je iemand zoent.
- Als je spullen aanraakt waar Corona op zit

Corona-regels Pluryn

Ga je op bezoek?

Hou dan 1,5 meter afstand.

Ontvang niet meer dan 1 bezoeker.

Kinderen tot 13 jaar niet mee gerekend.

Heb je een afspraak voor behandeling?

Dan mogen er 2 personen komen.

Wil je naar buiten?

Ga met maximaal 2 mensen.

Maak zo weinig mogelijk uitstapjes en reizen.

Draag een mondkapje.

Het is verplicht in ruimtes waar iedereen komt.

Maximaal 2 volwassenen mogen samen sporten.

Hou wel 1,5 meter afstand.

Sporten met een groep volwassenen kan niet.

Een middel tegen corona

Er is nu een medicijn tegen corona.

We noemen dit medicijn een vaccin.

Je krijgt het vaccin door een prik in je bovenarm.

Je wordt niet meer ziek door de prik.

Of je wordt maar een klein beetje ziek.

Vaccineren is niet verplicht.

Pluryn raadt het wel iedereen aan.

Je beschermt jezelf en anderen ermee.

Het vaccin is veilig een goed getest.

Pluryn begint 1 februari met het vaccin.

Je krijgt een uitnodiging wanneer het jouw beurt is.

Volg het nieuws

Niemand weet hoe lang Corona duurt.

Iedere dag is er nieuws over Corona.

De regels tegen Corona veranderen vaak.

Volg daarom het nieuws.

Of vraag het je begeleider.

Meer info vind je op:

www.rivm.nl/coronavirus/covid-19/vragen-antwoorden

www.steffie.nl

www.pluryn.nl/corona



www.pluryn.nl

