

# NIEUWSBRIEF



18 september 2020

Betreft: Corona-besmetting

Beste ouders/verzorgers,

Afgelopen woensdagmiddag bereikte mij het bericht dat één van onze collega's positief getest is op COVID-19.

Er is meteen contact opgenomen met de GGD om te overleggen welke acties we moe(s)ten ondernemen. Belangrijk was om na te gaan wie er op zaterdag, zondag en/of maandag langer dan een kwartier in zijn buurt is geweest binnen de 1,5 m. Wij hebben de leerlingen en collega's van wie we weten dat zij met de zieke in contact zijn geweest meteen geïnformeerd. Die personen moeten t/m donderdag 24 september in quarantaine. Dat betekent dat zij thuis moeten blijven en niet de deur uit mogen. De huisgenoten van deze personen hoeven niet in quarantaine.

We zijn nog aan het wachten op het Bron- en Contactonderzoek van de GGD. Mochten uit dit onderzoek andere maatregelen gaan gelden, dan wordt u hiervan op de hoogte gesteld.

***Voor iedereen geldt: heb je verkoudheidsklachten? Laat je zo snel mogelijk testen!***

Met vriendelijke groet,

Janny Voortman

Onderwijs-zorgarrangement De Oeverpieper  
Gruenepad 2  
2203 EZ Noordwijk  
Tel: 0612457370 (bereikbaar tussen 8.00 uur en 16.30 uur)  
[www.oeverpieper.nl](http://www.oeverpieper.nl)  
Teamleider: Janny Voortman  
[jvoortman@resonansonderwijs.nl](mailto:jvoortman@resonansonderwijs.nl) / tel: 0654977036

Hieronder leest u meer informatie over de gevolgen van de uitbraak van het coronavirus en uw gezondheid (Bron: Rijksoverheid)

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

De belangrijkste klachten die vaak voorkomen bij COVID-19 zijn:

- verkoudheidsklachten (zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn);
- hoesten;
- benauwdheid;
- verhoging of koorts;
- plotseling verlies van reuk en/of smaak (zonder neusverstopping).

### **Ik denk dat ik het nieuwe coronavirus heb. Wat moet ik doen?**

Voor iedereen geldt:

- Blijf thuis bij een of meerdere van bovenstaande klachten.
- Heeft u naast milde klachten (zoals verkoudheidsklachten, hoesten of verhoging) ook last van koorts of benauwdheid? Dan blijven ook uw huisgenoten thuis.
- Maak zo snel mogelijk een afspraak voor een coronatest.
- Mijd sociaal contact. U kunt ook geen bezoek ontvangen of op bezoek gaan en ook geen boodschappen doen. Bel alleen met de huisarts als de klachten verergeren (meer dan 38 graden koorts en moeite met ademen) en u medische hulp nodig heeft.

### **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. Het zijn:

- Was vaak uw handen.
- Hoest en nies in de binnenkant van uw elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes om uw neus te snuiten en gooi deze daarna weg.
- Schud geen handen.
- Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van anderen.
- Werk zoveel mogelijk thuis.
- Vermijd drukte.

### **Hoe maak ik mezelf weerbaar tegen gevolgen van een besmetting?**

Gezond leven houdt de weerstand op peil. Een goede weerstand helpt bij bescherming tegen ziekmakende bacteriën en virussen, zoals het nieuwe coronavirus. Mensen met een goede weerstand worden minder vaak ziek. En als dat toch gebeurt, herstellen ze meestal sneller.

Voor een gezond leven doet u het volgende:

- Beweeg tenminste een half uur per dag. Regelmatig een stukje wandelen of fietsen is al een goed begin.
- Eet gezond. Met veel fruit, groente en volkoren graanproducten.
- Drink maximaal 1 glas alcohol per dag.
- Probeer te stoppen met roken als u rookt.