



*Jouw leven, jouw mogelijkheden*

# Corona



## Corona-virus

Sommige mensen in Nederland hebben het corona-virus.

Je kunt ziek worden van een virus.

Het corona-virus wordt in de rest van de tekst corona genoemd.

Corona is een soort griep.

De meeste mensen met corona worden weer beter.

Maar het is goed om voorzichtig te zijn

Het virus is heel besmettelijk.

### **Wat je merkt als je corona hebt**

Je voelt je verkouden.

Of je voelt je ziek.



Je moet hoesten.



Je bent kort-ademig.

Kort-ademig betekent dat je moeite hebt met ademen.



Je hebt koorts.

De koorts is hoger dan 38 graden.

## Meer informatie

### Corona-virus

#### **China**

Corona begon in december 2019 in China.

De eerste besmettingen gebeurden op de dierenmarkt.

Artsen denken dat sommige dieren op de markt besmet waren.

Mensen hebben dan corona gekregen van de dieren.

Deze mensen hebben daarna andere mensen besmet.

Steeds meer mensen in China werden besmet met corona.

Daarom maakte China speciale regels.

Zo konden geen andere mensen besmet worden.

#### **Nederland**

China was te laat met de speciale regels.

Mensen in andere landen raakten ook besmet.

Op 27 februari 2020 had de eerste Nederlander corona.

#### **Regels in Nederland**

In Nederland zijn nu speciale regels.

Sommige regels gelden voor alle mensen.

Andere regels gelden alleen voor mensen met corona.

**Regels voor alle mensen:**

- Mensen moeten thuis blijven als ze verkouden zijn, hoesten, niezen.
- Ook als ze koorts hebben
- Mensen moet zoveel mogelijk binnen blijven.
- Mensen mogen niet in grote groepen samen komen.
- Je moet 1,5 meter afstand houden van andere mensen..
- Mensen werken zoveel mogelijk thuis.

**Regels voor mensen met corona:**

- Mensen met corona moeten 2 weken thuis blijven.
- Mensen met corona mogen niet naar buiten en ze mogen geen bezoek krijgen.
- Mensen met corona moeten op hun kamer blijven als ze samenwonen met andere mensen.

Na 2 weken besmet je geen andere mensen meer als je klachten over zijn.

**Nieuws**

Niemand weet hoe lang corona duurt.

Iedere dag is er nieuws over corona.

Het laatste nieuws vind je op: <https://www.rivm.nl/nieuws/actuele-informatie-over-coronavirus>.

## Hoe je corona krijgt

Je kunt alleen corona krijgen van iemand met corona.

Of je raakt spullen aan waar corona op zit.



### Iemand met corona

Je kunt corona krijgen als:

- Iemand met corona **HOEST** vlakbij je gezicht.
- Iemand met corona **HOEST** vlakbij je handen.



- Iemand met corona **NIEST** vlakbij je gezicht.
- Iemand met corona **NIEST** vlakbij je handen.



- Je geeft iemand met corona een hand.



- Je zoent iemand met corona.



### **Spullen met corona**

Mensen raken spullen aan.

Ook mensen met corona.

Bijvoorbeeld een klink van een deur.

Of een knop van de lift.

Je raakt spullen met corona aan.

Je zit met je handen aan je gezicht.

Je kunt dan corona krijgen.



### **Geen corona**

Je krijgt **geen** corona van iemand die alleen verkouden is.

## Meer informatie

### Hoe je corona krijgt

Corona is besmettelijk.

Dat betekent dat mensen met corona andere mensen ziek kunnen maken.

De meeste mensen met corona maken 2 of 3 andere mensen ziek.

Je kunt alleen corona krijgen van iemand anders met corona.

Je kunt het ook krijgen van spullen aanraken waar corona op zit.

Waarschijnlijk kun je het niet krijgen van dieren.

#### Zo kun je corona krijgen:

- Iemand met corona **HOEST** of **NIEST** vlakbij je gezicht.
- Iemand met corona **NIEST** of **HOEST** vlakbij je handen.
- Je geeft iemand met corona een hand.
- Je raakt spullen aan waar corona op zit.
- Je zoent iemand met corona.

#### Corona op je handen

Iedereen raakt spullen aan. Ook mensen met corona.

Bijvoorbeeld een klink van een deur of een knop van de lift.

Als je deze spullen aanraakt, kan corona op je handen komen.

Corona komt ook op je handen als je iemand met corona een hand geeft.

Als je met corona op je handen aan je gezicht komt, kun je corona krijgen.



### **Corona zit in speeksel en snot**

Bij mensen met corona zit corona in hun speeksel en snot.

Als mensen met corona hoesten of niezen, komen speeksel en snot uit hun mond en neus.

### **Geen corona**

Je krijgt geen corona van iemand die alleen verkouden is.

Het is moeilijk om zeker te weten of iemand corona heeft.

Blijf zeker 2 meter van mensen vandaan als ze verkouden zijn.

Je krijgt geen corona van de lucht uit een airco.

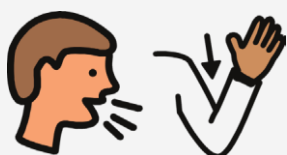
Een airco blaast lucht in een kamer of een auto.

## Wat je kunt doen om geen corona te krijgen

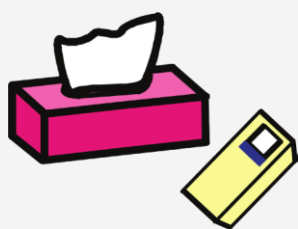
Regels voor corona:



Je wast je handen vaak.



Je hoest en niest in de binnenkant van je elleboog.



Je gebruikt zakdoeken van papier.  
Je gooit zakdoeken meteen weg na gebruik.



Je geeft andere mensen geen hand.

## Tips

### Wanneer je handen moet wassen:



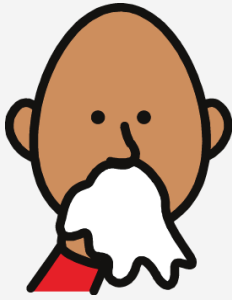
Je wast je handen als je naar de wc bent geweest.



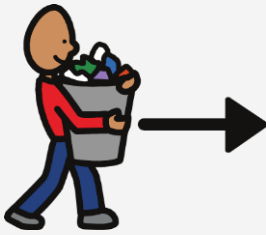
Je wast je handen voor het eten.  
En na het eten.



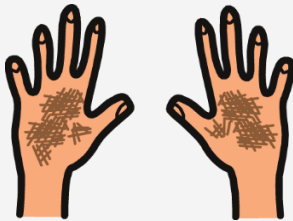
Je wast je handen na het niezen.  
En na het hoesten.



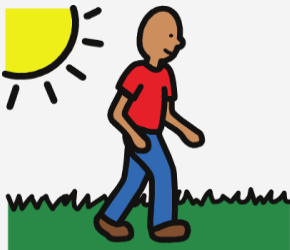
Je wast je handen na het snuiten van je neus.



Je wast je handen na het weggooien van afval.



Je wast je handen als ze vies zijn.



Je wast je handen als je buiten bent geweest.

## Tips

### Hoe je je handen moet wassen:



Je maakt je handen nat met water.



Je doet zeep op je handen.

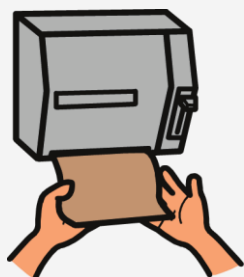


Je wast je handen met zeep.  
Je wast 30 tellen.



Je spoelt je handen af met water.

## Hoe je je handen moet wassen:



Je droogt je handen met een handdoek van papier.



Je draait de kraan dicht met een handdoek van papier.  
Je raakt de kraan niet aan met je handen.



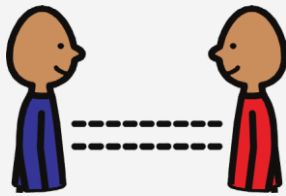
Je gooit het papier weg.  
In een prullenbak met een deksel.

## Tips

### Contact met andere mensen



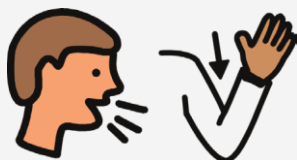
Je geeft andere mensen geen hand.  
Je raakt andere mensen niet aan.



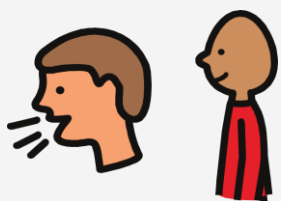
Je komt niet dichtbij andere mensen.  
Je neemt 2 stappen afstand.

## Tips

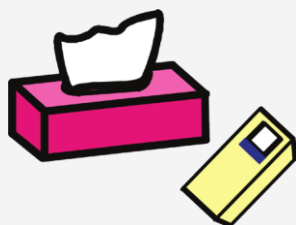
### Hoesten en niezen



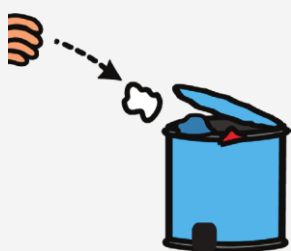
Je hoest en niest in de binnenkant van je elleboog.  
Niet in je hand.



Je draait je hoofd de andere kant op als je hoest of niest.  
Je hoest en niest niet richting andere mensen.



Je gebruikt zakdoeken van papier.  
Niet van stof.



Je gooit zakdoeken meteen weg na gebruik.  
In een prullenbak met een deksel.



## Andere tips



Je raakt je gezicht zo weinig mogelijk aan.



Je doucht elke dag.



Je poetst je tanden in de ochtend.  
En in de avond.



Je draagt regelmatig schone kleren.

## Andere tips

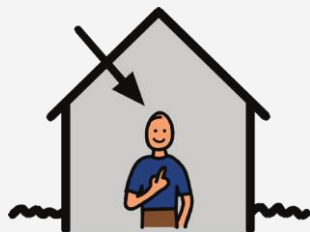


Je houdt je woning schoon.  
En je werkplek.

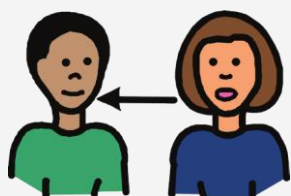


Je gebruikt je eigen spullen.  
Bijvoorbeeld je eigen  
tandpasta.

## Als je ziek bent



Je blijft thuis als je ziek bent.



Je vertelt je begeleider dat je ziek bent.



Je begeleider belt de huisarts als dat nodig is.

### Vragen

Praat met iemand over corona.

Bijvoorbeeld je begeleider of iemand van je familie of vrienden

Of ga naar de website: [www.rijksoverheid.nl/onderwerpen](http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen).

Klik op: **Coronavirus COVID-19**.

Wil je meer informatie kijk dan ook op de website: [www.amarant.nl](http://www.amarant.nl)

Heb je leermaterialen of informatiematerialen nodig, mail dan naar [leercentrum@amarant.nl](mailto:leercentrum@amarant.nl)

Kijk op onze facebook pagina

Elke dag zetten we er informatie op en leuke dingen om te doen.

***Deze brochure is samengesteld door Koraal in samenwerking met  
Taal voor allemaal ©***