

Maatregelen i.v.m. het coronavirus

Door Corona, zijn we genoodzaakt, om bepaalde ademtechnieken, buiten te doen om verspreiding te voorkomen. Hier zullen we dan mee starten. Dus als er een schoolbord buiten staat, met wacht buiten, starten we buiten.

De focus ligt daarbij natuurlijk op het waarborgen van veiligheid en hygiëne, om het besmettingsgevaar voor alle betrokkenen zoveel mogelijk te minimaliseren. Dat doen we uiteraard in samenwerking en in gedeelde verantwoordelijkheid met elkaar. Laten we afspreken dat we elkaar indien nodig erop wijzen.

De RIVM-richtlijnen zijn leidend. Dat betekent:

- We houden anderhalve meter afstand van elkaar en van de deelnemers.
- We wassen onze handen vaak en goed. Desinfecteer je handen in de hal.
- We schudden geen handen.
- We hoesten in onze elleboog. Ga handen wassen als je toch in je handen gehoest hebt.
- We zitten niet aan ons gezicht.
- We blijven thuis als we, of iemand uit ons gezin, klachten hebben.

Als symptomen bij (mogelijk) COVID-19 worden beschouwd:

- Neusverkoudheid,
- Hoesten, kuchen of niezen
- Loopneus
- Keelpijn
- Verhoging (tot 38 graden) of koorts
- Kortademigheid
- Moeheid
- Hoofdpijn
- Conjunctivitis
- Verlies van reuk en/of smaak
- Je ziek voelen en/of diarree

Personen die korter dan 14 dagen geleden in een aangemerkt transmissiegebied zijn geweest of op enigerlei wijze contact hebben gehad met een bewezen COVID-19-patiënt.

Neem je verantwoordelijkheid aub.

Uiteraard mag je het toilet gebruiken; maak dan in de goede volgorde kraan, deurklink en toiletbril schoon, reinigingsdoekje niet in toilet gooien maar in het emmertje. Het katoenen handdoekje graag in de wasmand. Dank voor de medewerking.

Doe wat extra laagjes kleding aan, i.v.m. ventilatie en neem een extra tas mee om je spullen in te doen, zodat je die kunt opbergen. Makkelijke schoenen of mat, 1 grote handdoek om op te staan, kleine om bv onder je knie te doen, of iets af te dekken.