

Massage City Points

Het coronavirus is sinds 27 februari aanwezig in Nederland. Uit nieuwe informatie over dit virus blijkt dat wij het coronavirus serieus moeten gaan nemen. Er gaat veel onjuiste informatie rond over dit virus, zoals bijvoorbeeld: alleen oudere mensen sterven aan het virus, door de verhoging van de buitentemperatuur verminderd de hevigheid van het virus of de infectie, het coronavirus vliegt snel over, mondkapjes houden de infectie tegen en het risico op het ziek worden van het virus is laag. **Al deze informatie is onjuist.** Daarom hebben wij vanuit Massage City Points een uitgebreide email opgesteld met **alle recente beschikbare informatie over het coronavirus**, zodat wij iedereen kunnen voorzien van transparante en waardevolle informatie met de hoop dat iedereen veilig blijft en een infectie voorkomt.

Uitgebreide informatie:

Tijdslijn

De verspreiding van het coronavirus is pas net gestart. Het klopt inderdaad dat het aantal sterfgevallen door het coronavirus minder is dan het aantal mensen dat sterft van een reguliere griep. Echter moeten we niet vergeten dat we pas aan het begin staan van een grote verspreiding. De schatting die wordt gemaakt is dat dit virus 10 tot 15 keer meer dodelijk kan zijn dan een normale griep. Naar schatting kan de aanwezigheid van het coronavirus nog maanden duren.

Verspreiding

Het coronavirus verspreid zich door de lucht, door middel van ademhaling. Hierdoor is de snelheid van verspreiding erg hoog. De verspreiding door de lucht is op geen enkele manier door de mensen te beïnvloeden. Mondkapjes zorgen niet voor een verminderd risico op infectie.

Wanneer merk je symptomen: Incubatieperiode

De incubatieperiode is de periode vanaf het moment van besmetting tot het moment dat de symptomen zich uiten. De incubatieperiode voor het coronavirus is gemiddeld 4 dagen, wat betekent dat je na 4 dagen van besmetting pas merkt dat je drager bent van het virus. **Echter ben je al besmettelijk vanaf het eerste moment van besmetting.** Dus ook als je zelf niet door hebt dat je het virus draagt, ben je wel besmettelijk voor iedereen om je heen.

Symptomen

Mensen met het coronavirus hebben koorts en luchtwegklachten. Denk hierbij aan hoesten of kortademigheid.

Risicogroepen

Het coronavirus is niet alleen dodelijk voor oudere mensen virus voor oudere mensen. Er zijn momenteel ook sterfgevallen bekend van mensen van een jongere leeftijd. De belangrijkste risicogroepen zijn de onderstaande groepen. De kans dat je besmet raakt met het coronavirus is echter nog steeds aanwezig wanneer je niet binnen deze risicogroep valt. Risico's voor besmetting zijn:

- Een leeftijd van boven de 55 jaar;
- Hart- en/ of longaandoeningen;
- Obesitas;
- Diabetes Mellitus;
- Hoge bloeddruk;
- Lage weerstand.

Wat kun je doen: Preventie

- Val je binnen de risicogroep? Blijf zoveel mogelijk thuis en/ of werk vanuit huis;
- Vermijd openbare ruimtes. De kans op besmetting is groot wanneer dezelfde lucht wordt gedeeld door meerdere mensen in een ruimte;
- Was regelmatig je handen (zie richtlijn handen wassen onderaan de pagina);

- Hoest of nies in je elleboog;
- Gebruik papieren handdoekjes;
- Geen handen schudden;
- Ben je verkouden of ziek, blijf dan ook thuis, werk vanuit huis of vermijd op zijn minst openbare ruimtes;
- Hou jezelf en anderen zo goed mogelijk in de gaten. Zorg voor elkaar;
- Zorg voor een zo goed mogelijke gezondheid: Eet voldoende groenten en fruit, beweeg voldoende, slaap goed, drink genoeg water en vermijd alcohol en/ of drugsgebruik;
- Gebruik je medicatie voor een hoge bloeddruk of voor andere ziektes? Blijf die gebruiken om jouw gezondheid zo goed mogelijk te behouden.

Behandeling

Momenteel is er geen behandeling beschikbaar voor de ziekte.

Aanvullende informatie

Ben je geïnteresseerd in aanvullende informatie? Dan kun je de bronnen onderstaand aan deze pagina raadplegen.

Nogmaals een herhalende oproep. Nu is het niet de tijd om naïef te zijn. Het coronavirus dient serieus te worden genomen. Zorg voor jezelf en zorg voor elkaar. Gezamenlijk moeten we proberen de verspreiding van het coronavirus zoveel mogelijk te onderdrukken.

Wij hopen namens Massage City Points jullie hiermee voldoende geïnformeerd te hebben. Voor toekomstige updates over het virus kunt u ons email contact in de gaten houden voor transparante informatie.

Met vriendelijke groet namens het hele team van Massage City Points

Kylie D. Tang

Aanvullende informatie:

Handen wassen ECDC: <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/poster-effective-hand-washing>

RIVM: <https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19>

RIVM veel gestelde vragen: <https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19/vragen-antwoorden>

Podcast met de Amerikaanse specialist Michael Osterholm van Joe Rogan:
<https://www.youtube.com/watch?v=E3URhJx0NSw>

ECDC: <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>

WHO: <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

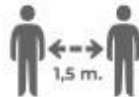
Voorzorgsmaatregelen Coronavirus

Na het vraaggesprek en het maken van de afspraak kom je, als het kan, alleen naar de afspraak. Kom precies op tijd.



Heb jij of heeft een huisgenoot tussentijds klachten gekregen zoals koorts (38° of hoger), verkoudheid, hoesten, dan zeg je de afspraak af. Er worden dan geen kosten berekend.

Je meldt je bij de ingang en wordt opgehaald. Hou 1,5 meter afstand tot de therapeut.



Gebruik van het toilet in de praktijk, liever niet.

Er worden geen handen geschud.



Was beiden de handen. Er zijn papierenhanddoekjes.

Betaling per pin (contactloos) of Tikkie.



Volg de instructies van de therapeut op.



**Alleen samen krijgen we Corona
onder controle**