



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

**Sterker in de samenleving.**  
Powered by Pluryn



Het Corona-virus is nu 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.
- De koorts is hoger dan 38 graden.

## **Wat doet Nederland tegen Corona?**

Nederland heeft nu speciale regels voor iedereen:

- Blijf thuis als je verkouden bent.
- Ga minder op bezoek bij oudere of zieke mensen.
- Kom niet in grote groepen samen.
- Alle scholen zijn dicht.

## **Wat je doe je zelf tegen Corona?**

Pluryn heeft regels voor 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.



**Pluryn**

Behandeling en ondersteuning bij  
wonen, werken, leren en vrije tijd



### **Wat doe je als je Corona hebt?**

Denk je dat je Corona hebt?

Bel dan je huisarts.

Je begeleider kan je helpen.

Ga niet op bezoek.

### **Komt uit de test dat je echt Corona hebt?**

Vertel het aan je groepsleiding.

En volg de regels hieronder:

- Blijf 2 weken thuis.
- Ga niet naar buiten en ontvang geen bezoek.
- Blijf op je kamer als je samen woont met andere mensen.

Je besmet geen mensen meer na 2 weken.

### **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 zont.

Je krijgt Corona dus van mensen met Corona.  
Of als je spullen aanraakt waar Corona op zit.  
Bijvoorbeeld: een klink van de deur.

Of de knop van een lift.

Je krijgt geen Corona van lucht uit een airco.

Een airco blaast lucht in een kamer of auto.

### **Wat betekent het voor jou?**

Jouw gezondheid staat voorop.

Pluryn nam daarom maatregelen.

De scholen zijn gesloten.

Ook de dag-besteding is meestal dicht.

Je kunt geen bezoek meer ontvangen.

En logeren en verlof gaat ook niet door.

We begrijpen dat dit vervelend is.

En we hopen dat het niet lang duurt.

### **Nieuws**

Niemand weet hoe lang Corona duurt.

Iedere dag is er nieuws over Corona.

Meer vragen en antwoorden vind je op

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

Kijk ook op [www.pluryn.nl/corona](http://www.pluryn.nl/corona)

En vraag het aan je begeleider.

