

Corona

26 januari 2022



Corona-virus

Veel 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.

Wat je merkt als je corona hebt

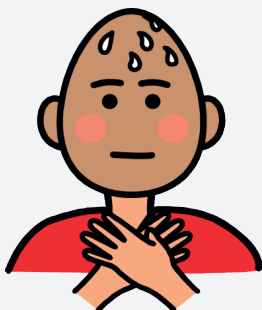
Je voelt je verkouden.

Of je voelt je ziek.



Je moet hoesten.

Je moet niezen.



Je bent kort-ademig.

Kort-ademig betekent dat je moeite hebt met adem halen.



Je hebt koorts.
De koorts is hoger dan 38 graden.

Regels over corona

De regering heeft nieuwe regels over corona.

Je leest in dit boekje over de regels die voor alle mensen gelden in Nederland. En over de regels van Koraal.

Je leest over de nieuwe regels en over de regels die niet veranderd zijn.

De regels voor alle mensen in Nederland:

Thuis blijven

- Je moet **zeker thuis blijven** bij:
 - hoesten, niezen en keelpijn
 - koorts
 - kortademigheid
- Doe een zelftest bij klachten. Of vraag of iemand dit bij je wil doen.
- Maak ook een afspraak voor een test bij de GGD.
Een positieve test betekent dat je corona hebt.
Kijk ook in dit boekje bij: **Testen**
- Als je corona hebt, dan moet je **10 dagen** thuis blijven.

Extra spuit

De extra spuit wordt vaak booster genoemd.

- Als iemand corona heeft, moet **iedereen zonder booster** thuisblijven die met die persoon samenwoont.
- Deze huisgenoten hoeven **niet** thuis te blijven als zij geen klachten hebben:
 - Huisgenoten die een booster gehad hebben.
 - Huisgenoten zonder booster, maar die **zelf corona** hebben gehad in de laatste 8 weken,.

Lees verder op de volgende bladzijde.

Afstand houden

- Je moet overal **anderhalve meter** afstand van elkaar houden. Binnen en buiten.
Anderhalve meter is 2 grote stappen.
- Blijf weg van drukke plekken als je geen anderhalve meter afstand kunt houden.
- Anderhalve meter afstand hoeft niet voor:
 - Kinderen van 12 jaar en jonger.
 - Mensen die met elkaar samen wonen.
 - Mensen die voor hun werk dicht bij andere mensen moeten komen.
 - Mensen met een beperking en hun helpers.

Mondkapjes

- Je draagt een mondkapje als je geen anderhalve meter afstand kunt houden. Binnen en buiten.
Deze regel geldt **niet** voor kinderen van 12 jaar of jonger.
- Een mondkapje is **verplicht** in:
 - winkels
 - bibliotheken, bioscopen, musea en theaters
 - kappers en andere mensen die een behandeling geven
 - horeca
 - de bus, trein, metro, tram, het vliegveld en de taxi
 - de gangen en kleedruimtes van sportclubs
 - scholen
- Zonder mondkapje op deze plekken kun je een boete krijgen.
- Draag een mondkapje zoals te koop zijn bij de supermarkt of drogist.
- Gooi het mondkapje weg na 1 keer gebruiken.
- Mondkapjes gemaakt van een lapje stof werken niet goed.

Koraal

Koraal heeft ook regels over mondkapjes dragen.

Vraag je begeleider of leraar welke regels voor jou gelden.

Lees verder op de volgende bladzijde.

Bezoek

- Je mag bij andere mensen op bezoek.
- Doe een zelftest voordat je op bezoek gaat.
- Ga niet meer dan 1 keer per dag bij iemand op bezoek.
- Er mogen thuis 4 mensen per dag op bezoek komen.
Deze regel geldt **niet** voor kinderen van 12 jaar en jonger.
- Iedereen moet anderhalve meter afstand houden.

Koraal

Koraal heeft ook regels over bezoek.

Vraag je begeleider welke regels voor jou gelden.

Werken

- Mensen die thuis kunnen werken, moeten thuis werken.
- Je mag alleen naar je werk als het niet anders kan.
- Op kantoor moet iedereen anderhalve meter afstand houden.

Open

- Alles mag open tot 10 uur in de avond.
Je mag overal naar toe als je **geen** corona klachten hebt.
- Je draagt binnen een mondkapje.
En ook buiten als anderhalve meter afstand niet kan.

Koraal

Je kunt naar de kapper, de fysiotherapeut en andere mensen die een behandeling of advies geven.

Deze mensen kunnen ook naar Koraal komen.

Je maakt dan van tevoren een afspraak over de tijd en de plaats.

Lees verder op de volgende bladzijde.

De QR-code

Op sommige plekken heb je een coronatoegangsbewijs nodig.

Het coronatoegangsbewijs heet de QR-code.

Je QR-code zit in de CoronaCheck app.

Je kunt de CoronaCheck app op je telefoon zetten.

Je kunt ook een papieren QR-code vragen aan je huisarts.

Er zijn 3 soorten bewijzen:

- vaccinatiebewijs
- herstelbewijs
- testbewijs

1. Een **vaccinatiebewijs** is een bewijs dat je het vaccin tegen corona hebt gehad.

2. Een **herstelbewijs** is een bewijs dat je weer beter bent na corona.

3. Een **testbewijs** is een bewijs dat je geen corona hebt. Dit is 24 uur geldig.

Als je jouw QR-code laat zien, moet je ook je identiteitsbewijs laten zien.

Deze regel geldt niet voor kinderen van 12 jaar en jonger.

Meer informatie staat op de website:

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/coronabewijs/coronabewijs-regelen-praktische-problemen-en-oplossingen/vragen-over-uw-coronabewijs>

CoronaCheck app



Je vindt de app in de Apple App Store of in de Google Play Store.

Lees verder op de volgende bladzijde.

Winkels en supermarkten

- Je hoeft geen QR-code te laten zien.

Muziekles, dansles en toneelles

- Je moet je QR-code laten zien.
- Iedereen mag in een groep les krijgen.

Scholen en kinderopvang

- In het hele onderwijs en de kinderopvang draagt iedereen een mondkapje als je rondloopt.
- Op MBO-scholen, HBO-scholen en universiteiten draagt iedereen in het gebouw altijd een mondkapje. Ook als je zit tijdens de les.
- Alleen kinderen van groep 5 en jonger hoeven geen mondkapje te dragen.
- Er mogen niet meer dan 75 mensen bij elkaar komen in 1 ruimte.

Sporten en zwemmen

- Mensen die binnen sporten moeten hun QR-code laten zien.
- Mensen die buiten te sporten hoeven hun QR-code alleen te laten zien als ze naar binnen gaan. Bijvoorbeeld naar de kleedkamer, sportkantine of wc.
- Iedereen mag alleen of met anderen samen sporten. Binnen en buiten.
- Wedstrijden gaan door.
- Er mogen mensen komen kijken. Ook bij trainingen.
- Je draagt een mondkapje als je binnen bent behalve tijdens het sporten.
Deze regel geldt **niet** voor kinderen van 12 jaar en jonger.
- Kleedkamers, wc's en douches zijn open.
- Sportkantines zijn open tot 10 uur in de avond.

Lees verder op de volgende bladzijde.

Feesten en bijeenkomsten

Er mogen geen feesten en bijeenkomsten gehouden worden.

Bruiloften en uitvaarten gaan wel door.

Bruiloft

- Er mogen 50 mensen bij een bruiloft zijn.
- Je hebt geen coronatoegangsbewijs nodig voor het trouwen zelf.
- Wel voor de receptie daarna in een zaal of café.
- Iedereen heeft een vaste zitplaats.
- Je draagt een mondkapje als je rondloopt.
- Iedereen moet anderhalve meter afstand houden.

Uitvaart

- Er mogen 100 mensen bij een begrafenis of crematie zijn.
- Je hebt geen coronatoegangsbewijs nodig.
- Iedereen heeft een vaste zitplaats.
- Je draagt een mondkapje als je rondloopt.
- Iedereen moet anderhalve meter afstand houden.

Pretparken, dierentuinen en natuurparken

- Iedereen moet anderhalve meter afstand houden.
- Als je naar binnen gaat moet je een mondkapje op.
Als je buiten geen anderhalve meter afstand kunt houden, draag je buiten ook een mondkapje.
- In het restaurant of op een terras moet je de QR-code laten zien.

Theaters, musea, bioscopen en concertzalen

- Theaters, musea, bioscopen en concertzalen zijn open tot 10 uur in de avond.
- Je moet je QR-code laten zien vanaf 13 jaar.
- Je draagt een mondkapje als je rondloopt.

Lees verder op de volgende bladzijde.

Evenementen, optredens en bijeenkomsten

- Evenementen, optredens en bijeenkomsten mogen tot 10 uur in de avond.
- Je moet je QR-code laten zien vanaf 13 jaar.
- Kinderen tussen 6 en 12 jaar doen een zelftest.
- Er mogen niet meer dan 1250 mensen naar binnen.
- Iedereen moet een vaste zitplaats hebben.
- Niet alle zitplaatsen mogen bezet zijn.
- Je draagt een mondkapje als je rondloopt.
- Iedereen moet anderhalve meter afstand houden.

Bus, trein, metro en tram

- Alle zitplaatsen in de bus, trein, metro en tram mogen gebruikt worden.
- Je houdt anderhalve meter afstand bij een halte of op een perron.
- Je draagt een mondkapje in de bus, trein, metro en tram.
Je draagt ook een mondkapje op het station en perron.
Deze regel geldt niet voor kinderen van 12 jaar en jonger.

Reizen naar buitenland

Je mag reizen naar landen met weinig besmettingen.

Op deze website lees je naar welke landen je mag reizen:

<https://www.nederlandwereldwijd.nl/reizen/reisadviezen>

Typ de naam in van het land waar je naartoe wil.

De landen hebben op de kaart een kleur.

Groene en gele landen zijn veilig. Je mag op vakantie naar deze landen.

Oranje landen zijn **niet** veilig. Ga alleen naar deze landen als het **moet**.

Rode landen zijn **niet** veilig. Ga **niet** naar deze landen.

Voor reizigers die uit een oranje land naar Nederland komen, gelden de volgende regels:

- Reizigers moeten hun QR-code laten zien.
- Reizigers krijgen het advies om een test te doen als ze thuis zijn.

Lees verder op de volgende bladzijde.

Kijk ook naar de regels van het land waar je naartoe gaat.
Ieder land heeft andere regels voor reizigers die naar hun land komen.
Doe dat voordat je gaat.
Reizigers vullen een formulier in waarin ze vragen beantwoorden over hun gezondheid. Het formulier heet een gezondheidsverklaring.
Ieder land heeft zijn eigen formulier.

In de meeste landen moet je kunnen laten zien dat je geen corona hebt.
Dit kan met de QR-code.

Meer informatie staat op de website: www.wijsopreis.nl

Reizen naar Nederland

Er zijn ook regels voor mensen die naar Nederland reizen.

Kijk voor de regels op de website:

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/reizen-en-vakantie/reizen-naar-nederland-checklist>

Boete

Mensen kunnen een geldboete krijgen als ze de regels niet volgen.

CoronaMelder app



Je kunt de CoronaMelder app op je telefoon zetten.

Je vindt de app in de Apple App Store of in de Google Play Store.

De CoronaMelder app stuurt je een bericht als je bij iemand met corona in de buurt bent geweest.

Meer uitleg over de CoronaMelder app vind je op corona.steffie.nl.

Klik op de knop: De CoronaMelder-app.

Lees verder op de volgende bladzijde.

Testen

- Iedereen kan een test doen om te kijken of je corona hebt.
- Mensen mogen een test doen als ze coronaklachten hebben.
Of als ze op reis gaan of met het vliegtuig uit een land komen met veel besmettingen.
- Je mag ook een test doen als je een bericht krijgt van de CoronaMelder app.
Of als je in nauw contact geweest bent met iemand met corona.
Op dag 5 na het contact kun je je laten testen.

Als de test negatief is heb je **geen** corona.

Afspraak maken voor een test

- Mensen hoeven niet naar de huisarts voor een test op corona.
De GGD in de buurt doet de test.
- Mensen vragen een test aan door te bellen naar: 0800-1202.
- Je kunt iedere dag bellen tussen 8 uur in de ochtend en 8 uur in de avond. Ook in het weekend.
- Je moet je BSN-nummer doorgeven.
BSN betekent Burger Service Nummer.
Je BSN-nummer staat in je paspoort of op je ID-kaart.
Daar heet je BSN-nummer: persoonsnummer.
- Je moet thuis blijven totdat je de uitslag van de test hebt.
- Als je corona hebt moet je **10 dagen** thuis blijven.

De regels kunnen weer veranderen.

Dat ligt aan hoeveel mensen ziek worden door corona.

Lees verder op de volgende bladzijde.

Meer informatie over de regels van de regering

Er wordt veel gezegd en geschreven over corona.

Ook veel onzin en nepnieuws.

Wil je meer weten? Deze websites zijn betrouwbaar:

- <https://www.rivm.nl/>
- <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/vragen-en-antwoorden/coronavirus/persconferentie-coronavirus-6-augustus-in-eenvoudige-taal>
- <https://www.pharos.nl/coronavirus/>
- <https://www.pharos.nl/coronavirus/corona-woordenlijst/>

Of bel met vragen over corona naar 0800 – 1351.

Als je in het buitenland bent, bel je naar 0031 – 20 205 1351.

Je kunt iedere dag bellen tussen 8 uur in de ochtend en 8 uur in de avond.

Ook in het weekend.

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:

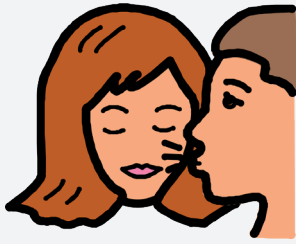
- iemand met corona **HOEST** vlakbij je gezicht.
- iemand met corona **HOEST** vlakbij je handen.



- 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.

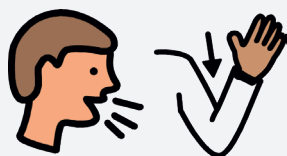
Een airco blaast lucht in een kamer of een auto.

Wat je kunt doen om geen corona te krijgen

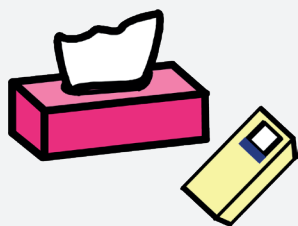
Koraal heeft regels voor corona:



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 ontmoet zo weinig mogelijk mensen.

Tips

Wanneer je handen moet wassen:



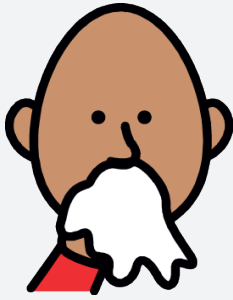
Je wast je handen als je naar de wc bent geweest.



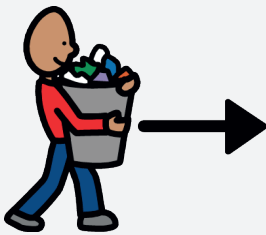
Je wast je handen voor het eten.
En na het eten.



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



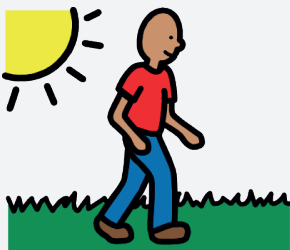
Je wast je handen na het snuiten van je neus.



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.

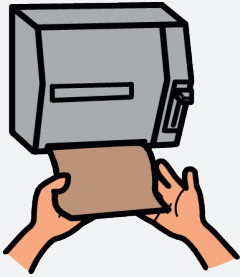


Je wast je handen met zeep.
Je wast 30 tellen.



Je spoelt je handen af met water.

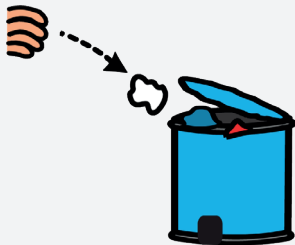
Hoe je je handen moet wassen:



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.



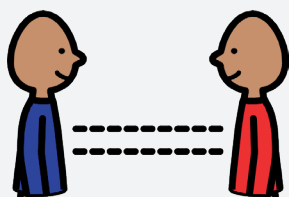
Je gooit het papier weg.
In een prullenbak met een deksel.

Tips

Contact met andere mensen



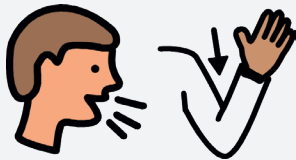
Je geeft andere mensen geen hand.
Je raakt andere mensen niet aan.



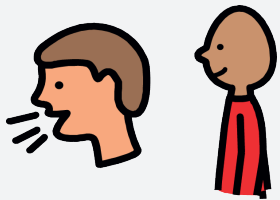
Je komt niet dichtbij andere mensen.
Je neemt 2 stappen afstand.

Tips

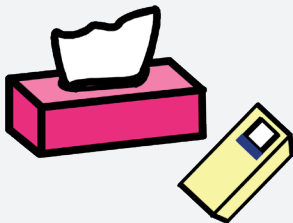
Hoesten en niezen



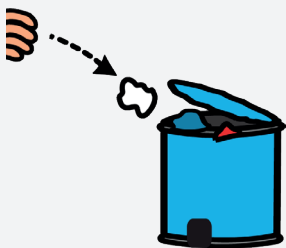
Je hoest en niest in de binnenkant van je elleboog.
Niet in je hand.



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.

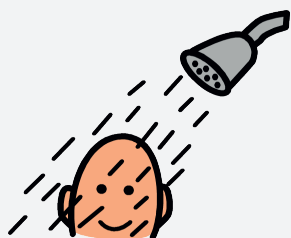


Je gooit zakdoeken meteen weg na gebruik.
In een prullenbak met een deksel.

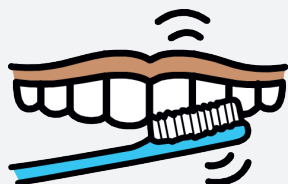
Andere tips



Je raakt je gezicht zo weinig mogelijk aan.



Je doucht regelmatig.



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



Je draagt regelmatig schone kleren.

Andere tips

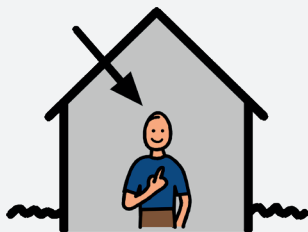


Je houdt woning schoon.
En je werkplek.

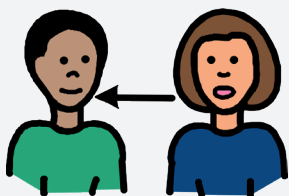


Je gebruikt je eigen spullen.
Bijvoorbeeld je eigen
tandpasta.

Je voelt je ziek



Je blijft thuis.



Je vertelt het aan je ouder of begeleider.



Je ouder of begeleider belt de huisarts als dat nodig is.

Vragen

Praat met iemand over corona.

Bijvoorbeeld je ouder, begeleider of leraar.

Of ga naar de website: www.rijksoverheid.nl/onderwerpen.

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

Koraal

Valkstraat 14
6135 GC Sittard
Postbus 5109
6130 PC Sittard
info@koraal.nl
koraal.nl

Deze brochure is samengesteld in samenwerking met Taal voor allemaal ©

