

Verstandig vrijwilligen in tijden van een Pandemie

De belangrijkste basisregel in ons land is simpel: **blijf zoveel mogelijk thuis en vermijd zoveel mogelijk contacten. Dus als je niet moet vrijwilligen, doe het dan niet!**

MAAR: een persoon met een handicap is een kwetsbare burger en kan in deze crisissituatie niet in de kou achtergelaten worden.

Wat is toegelaten en kan via vrijwilligerswerk:

De essentiële verplaatsingen zijn **toegelaten**: naar de **voedingswinkels, de dokter, het postkantoor, de bank, de apotheker**, om **te tanken** of om **mensen in nood te helpen**.

Lichaamsbeweging in de buitenlucht is eveneens toegestaan. De regering raadt het zelfs aan. Je mag dit doen **met gezinsleden die onder hetzelfde dak wonen of met een vriend of met je budgethouder.**

Gezien de maatregelen door de Nationale Veiligheidsraad moet u op elk moment kunnen garanderen dat de social distancing gerespecteerd wordt. Zijnde een afstand van 1,5 m.

Daarnaast blijven ook de basishygiënemaatregelen die u hieronder kan lezen van essentieel belang:

1. Was je handen regelmatig en grondig (40 à 60 sec.) met water en zeep.
2. Moet je hoesten? Doe dat in een papieren zakdoekje of in de binnenkant van je elleboog.
3. Gebruik papieren zakdoekjes bij het niezen of snuiten en gooi ze weg in een afsluitbare vuilbak.
4. Vermijd om handen te geven. Begroet elkaar met een zwaai of met de elleboog.
5. Blijf zeker thuis als je ziek bent. Ga niet naar het werk!
6. Vermijd zelf nauw contact met zieke personen.
7. Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan met je handen

Heb je vragen? Dan horen we dat graag.

Gebruik je gezond verstand en zorg goed voor jezelf en je medemens!

Vriendelijke groeten,

Team vrijwilligerswerk