

## **Verstandig vrijwilligen in tijden van een Pandemie**

Sinds enkele weken is er in ons land een tweede coronagolf. Om het stijgende aantal besmettingen het hoofd te bieden, werden door de overheid nieuwe en strengere maatregelen afgekondigd.

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

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

### **Volg de algemene beschermingsmaatregelen van de regering goed op:**

1. Organiseer activiteiten zoveel mogelijk buiten.
2. Hou het vrijwilligen zoveel mogelijk één-op-één.
3. Buiten het gezin mag men op dit moment maximum 1 extra persoon zien waarmee je een nauwer contact mag hebben.
4. Vrijwillig je nog bij anderen, naast je nauw contact? Hou voldoende afstand en draag beschermingsmateriaal.
5. Let op met mensen die een gezondheidsrisico hebben, die al wat op leeftijd zijn, die misschien niet de mogelijkheden hebben zichzelf voldoende te beschermen.

Volg het nieuws op: maatregelen kunnen verstrengen of versoepelen.

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. Gebruik desinfecteergel wanneer het niet mogelijk is om je handen te wassen.
3. Moet je hoesten? Doe dat in een papieren zakdoekje of in de binnenkant van je elleboog.
4. Gebruik papieren zakdoekjes bij het niezen of snuiten en gooi ze weg in een afsluitbare vuilbak.
5. Vermijd om handen te geven. Begroet elkaar met een zwaai of met de elleboog.
6. Blijf zeker thuis als je ziek bent.
7. Vermijd zelf nauw contact met zieke personen.
8. 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