

Maatregelen bij Life Style Vitae leefstijlclub m.b.t. het coronavirus

Er wordt veel gesproken en we ontvangen wel eens vragen van leden over het coronavirus, vooral nu dit virus ook in Nederland geconstateerd is. Hoewel dat nog niet in Weert is of zelfs in Limburg, willen we de zorgen en vragen niet ongemerkt voorbij laten gaan.

Hieronder vindt u tips, informatie en verwijzingen naar websites van o.a. het RIVM over dit thema. Een zeer voor de hand liggende maatregel is aandacht voor hygiëne, vandaar speciaal hierop de adviezen van het RIVM.

Wat als u zich ziek voelt?

Als u verkoudheid of longproblemen heeft, is de kans groot dat u griep of een ander verkoudheidsvirus heeft. Voor het coronavirus moet u zich in een risicogebied bevonden hebben of contact hebben gehad met iemand bij wie het virus is vastgesteld. Geadviseerd wordt om telefonisch contact op te nemen met uw huisarts voor een medisch advies als u minimaal 38 graden koorts heeft en minimaal een van de volgende symptomen heeft: hoesten of kortademigheid.

Hoe kan u voorkomen dat u ziek wordt?

Gebruik de algemene voorzorgsmaatregelen voor persoonlijke hygiëne om verspreiding van virussen te voorkomen. De belangrijkste maatregel is op dit moment **extra aandacht voor een goede hygiëne**. Daarom de volgende tips:

- Was uw handen regelmatig en goed, zie de instructies op de site van het RIVM; <https://www.rivm.nl/hygiene/handen-wassen>
- Neem met name een juiste hygiëne en in acht op toiletten. Hou deurgrepen, kranen enz. goed schoon
- Hoest en nies in de binnenkant van uw elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes
- Maak de fitnessapparaten waarop u getraind hebt, meteen daarna even schoon met het beschikbare desinfecterende middel
- Vergeet nooit een handdoek te gebruiken tijdens het sporten
- Kom niet sporten als u koorts (meer dan 38 graden) heeft, veel moet hoesten en/of ineens meer kortademig bent dan normaal. Het was natuurlijk überhaupt al onverstandig om te sporten met koorts, zie <https://sport-en-beweegkliniek.nl/nieuws/sporten-met-koorts-levensgevaarlijk>

(N.B. het coronavirus kan niet verspreid worden via airconditioning)

Bron: RIVM, <https://www.rivm.nl/mers-coronavirus>

Maatregelen die wij nemen

- We plaatsen de incheck scanner voorlopig op de balie, zodat u zelf in kunt checken bij binnenkomst;
- Onze fitness instructeurs hebben de opdracht gekregen om extra aandacht te geven aan de hygiëne van apparaten en deurklinken;
- We zetten desinfecterende doekjes in de fitnesszaal, zodat u de handvatten nog zelf extra schoon kunt houden;
- Onze trapeleuningn zullen wij met grote regelmaat extra schoonmaken met desinfecterende doekjes;
- Wij maken de leskaartjes met grote regelmaat schoon;
- Wij vragen onze teamleden om niet te komen werken als ze een van de symptomen vertonen, zoals door RIVM aangegeven.

Het is duidelijk dat de komende periode verschillende niveaus van onzekerheid zal brengen. Op dit punt is het belangrijk om alert te zijn, maar ook om te beseffen dat we ons in de preventiefase bevinden om het maximale te doen om verdere verspreiding van het coronavirus te voorkomen. Laten we elkaar hierin blijven informeren en ondersteunen.

Bericht vanuit het RIVM: Mocht u nadelige gevolgen ervaren naar aanleiding van het coronavirus, dan kunt u dit melden via <https://www.fme.nl/nl/nieuws/meld-informatiepunt-coronavirus>.

Wellicht goed om dit artikel te lezen:

<http://www.leefstijlcoachsanssouci.be/blog/2020/03/04/hoe-kan-ik-mij-beschermen-tegen-het-coronavirus/>

Volgt u in ieder geval nauwkeurig de media en de website van de overheid en organisaties als RIVM.