



27 Feb 2020

Richtlijnen

Nieuwe Coronavirus – Covid-19

Aan ALLE medewerkers van Defensie

Onderstaande informatie met richtlijnen wordt u aangeboden als deel van een gezondheidsvoorlichtings- en opvoedingscampagne over de opmars van het nieuwe Coronavirus of kortweg 'Covid-19' genaamd; 'Co' staat voor corona, 'vi' voor virus en de 'd' voor het Engelse 'disease'; 19 verwijst naar het jaartal.

Deze informatie focust op (gekende en onbekende) feiten over het virus en over de mogelijke percepties van de actuele dreiging die ervan uitgaat. De bedoeling is om u bewust te maken van de huidige stand van zaken, meer bepaald in België, uw aandacht te vragen en om u te informeren over de manier waarop we ons als individu, als gemeenschap en als bedrijf kunnen voorbereiden op een mogelijke uitbraak.

Erwin DHONDT
Geneesheer brigadegeneraal
Directeur-generaal

KORT SAMENGEVAT

Ondanks de berichten in de media, is er geen reden tot paniek. De Belgische overheid volgt de situatie m.b.t. het nieuwe Coronavirus op de voet.

Er is op dit moment GEEN impact op de populatie van Defensie.

De eerste alarmsymptomen van een infectie met het nieuwe Coronavirus zijn dezelfde als deze van een gewone seizoens- of wintergriep: koorts (minstens 38°C), vermoeidheid, spierpijn en hoesten.

Het komt erop aan om verdere verspreiding te voorkomen. Dat doe je simpelweg door ervoor te zorgen dat je het virus niet oploopt. De beste preventiemaatregelen zijn:

(1) Bewaak een goede handhygiëne: was uw handen geregeld met water en zeep of met handalcoholgel.

(2) Nies of hoest in uw armholte of – nog beter – gebruik een papieren zakdoek en gooi deze onmiddellijk weg.

(3) Vermijd direct contact met mensen die koorts hebben of hoesten en hou de nodige afstand (1,5 meter).

Als u ziek bent en (mogelijk) in contact gekomen bent met het virus, ga niet naar het werk en blijf thuis. Bel uw huisarts voor advies.



Algemene Directie Gezondheid en Welzijn Direction Générale Santé et Bien Etre



27 Feb 2020

HOE GEDRAAGT HET CORONAVIRUS ZICH MOMENTEEL ? HOE GAAT BELGIË OM MET DE VERSPREIDING VAN HET VIRUS ?

Het coronavirus verspreidt zich intussen verder en het aantal besmettingen in Europa neemt toe; de grootste uitzaaiing tot meerdere tientallen besmettingen, vindt plaats in Italië en recent zijn er 1 of meerdere gevallen gerapporteerd in Spanje, Duitsland, Zwitserland, Oostenrijk, Kroatië enz. maar **buiten China, Zuid-Korea en in iets mindere mate Italië, is er echter nog geen sprake van echt grote groepen besmette mensen**. Aangezien tot nu toe de meeste besmettingen in verband staan met een verblijf in een specifieke zone, zal het vaak de context zijn die bepaalt of een patiënt verdacht is op een infectie met het coronavirus of niet.

Het Afrikaanse continent lijkt relatief gevrijwaard van Covid-19. Temperatuur en Uv-straling zijn grote vijanden van het virus en zodoende vermindert de overdracht en de overleving van het virus in warme en zonnige gebieden.

In Afghanistan werden zeer recent 3 casussen gerapporteerd in de grensstreek met Iran, een ander land waar tientallen besmettingen zijn gemeld.

De kans dat er in de komende weken ook in België besmettingen met het Covid-19 zullen opduiken, is reëel. Het Coronavirus kan bijvoorbeeld via een reiziger in België opduiken. Het is dan belangrijk dat het virus snel opgemerkt wordt zodat het zich niet of nauwelijks kan verspreiden. De **Belgische nationale strategie is er op dit moment een van 'containment' of 'indamming'**. Dit wil zeggen dat we een plots opduikend verdacht geval van menselijke besmetting met symptomen zo veel mogelijk zouden 'tracken en traceren', namelijk elk geval proberen op te sporen – te detecteren zeg maar – te isoleren en verder op te volgen en te onderzoeken wie recent met die besmette persoon contact had. Ons land beschikt daarvoor over de nodige draaiboeken met procedures, uitgewerkt door experts ter zake. Deze werden aan al onze huisartsen en ziekenhuizen gestuurd. Zo weten die hoe ze snel een patiënt kunnen herkennen die mogelijk besmet is met het coronavirus en wat ze in dat geval moeten doen. Met de tijd zal het anderzijds steeds moeilijker worden om de haard te ontdekken, van waaruit een besmetting is ontstaan.

Er zijn vandaag in ons land GEEN zieke mensen door Covid-19. Het enige geval van bewezen besmetting werd enkele weken geleden, na een kortdurend quarantaineverblijf in het Militair Hospitaal Koningin Astrid in Neder-over-Heembeek, opgenomen in het St-Pietersziekenhuis in Brussel en is er 14 dagen later volledig genezen – en niet meer besmettelijk – uit ontslagen.

Alleszins, hoe langer we deze **indammingstrategie** kunnen volhouden en het virus met alle mogelijke manieren buiten ons land kunnen houden, hoe meer we het tijdstip benaderen dat het virus uitdooft. Het is goed mogelijk dat we daar in slagen en dat het virus na te hebben gepiekt, tegen de zomer effectief verdwijnt – om dan misschien volgende winter opnieuw op te duiken.

De Belgische gezondheidsautoriteiten volgen de situatie op de voet. Ze maken daarbij doorlopend een inschatting van de mogelijke risico's voor ons land en indien nodig stellen ze maatregelen voor. **Nationaal bevinden we ons in een fase van WAAKZAAMHEID**; d.i. de laagst ingeschatte fase. Er is voor alle duidelijkheid GEEN sprake van PANDEMIE. De overdracht van mens op mens blijft relatief beperkt en het virus lijkt ook nog niet echt goed aan de mens aangepast. Er is met andere woorden nog geen grootschalige nationale coördinatie nodig en evenmin drastische maatregelen zoals gebeurde in 2009 tijdens de Mexicaanse griepandemie.



Algemene Directie Gezondheid en Welzijn Direction Générale Santé et Bien Etre



27 Feb 2020

HOE EEN CORONAVIRUSINFECTIE HERKENNEN ?

HOE ERNSTIG IS ZO'N INFECTIE ?

HOE GERAAK IK BESMET ?

De actuele situatie ten gevolge van 'Corona' is vergelijkbaar met de seizoensgriep (wintergriep), met die nuance dat Covid-19 sneller overdraagbaar en meer besmettelijk is maar minder 'pathogeen' – je bent er minder ziek van. Deze virale infectieziekte mag dan misschien minder erg zijn, maar als ze makkelijk verspreidt, maakt ze natuurlijk meer slachtoffers.

De **risicogroepen** zijn voor beide aandoeningen dezelfde en ook de overlijdens doen zich voor in diezelfde risicogroepen van ouderlingen, kankerpatiënten, patiënten met suikerziekte, chronisch zieken aan hart en bloedvaten, longen en nieren, mensen met een ernstig verminderd afweersysteem (immunititeit) etc. net zoals baby's jonger dan 6 maanden. Omtrent het risico bij zwangere vrouwen bestaat op dit moment nog geen uitsluitel.

Ook de **eerste alarmsymptomen van een infectie met het coronavirus** zijn dezelfde als deze van een gewone seizoensgriep: koorts (minstens 38°C), vermoeidheid, spierpijn en hoesten; ze verschijnen gemiddeld 5 dagen na de besmetting. Occasioneel is er neusloop of een neusverstopping, keelpijn, diarree. In sommige gevallen evolueert de infectie naar een longontsteking. Dan zijn er ook kortademigheid en andere ademhalingsproblemen aanwezig. Maar dat is de uitzondering.

In de regel loopt een Coronavirusinfectie dus eerder gunstig af. Inderdaad, **in 80 op 100 besmette mensen (80%) geneest een infectie met Covid-19 dan ook spontaan;** in 15 op de 100 wordt de ziekte toestand problematisch en geneest de patiënt dankzij een specifieke behandeling en eventueel een ziekenhuisopname voor ademhalingsondersteuning.

95% van de besmette mensen doorstaan een Coronavirusinfectie dus redelijk goed. Slechts 5 op de 100 besmette personen verslechteren zódanig dat ze kunnen overlijden aan ernstig long-, nier- en/of ander orgaanfalen.

Het Covid-19 – zoals alle virussen – overleeft NIET buiten een levend organisme. Het wordt weliswaar overgedragen, bijvoorbeeld tijdens een hoest- of een niesbui, via kleine druppeltjes die uit de luchtwegen vrijkomen ('droplet infection'), maar **het virus 'draagt' NIET ver.** Vandaar dat bij intermenselijk contact, afstand houden van minstens 1,5 meter volstaat. Er is ook overdracht via speeksel druppels, bij het zoenen bijvoorbeeld.



Algemene Directie Gezondheid en Welzijn Direction Générale Santé et Bien Etre



27 Feb 2020

WAT TE DOEN ALS U HOEST EN ZICH ZIEK EN 'GRIEPERIG' VOELT ?

Meet uw koorts wanneer u zich niet goed voelt.

Als u ziek bent, of als u denkt mogelijk in contact te zijn gekomen met het virus, neemt u telefonisch contact op met uw huisarts (uw eigen behandelende arts) en blijft u thuis. Vraag uw huisarts om advies of om een huisbezoek.

Ga niet naar de wachtzaal van de huisartsenpraktijk en zeker niet naar de urgentiedienst van het ziekenhuis. Zo vermijdt u daar andere aanwezige patiënten te besmetten.

Uw huisarts zal indien nodig een virustest uitvoeren, geheel volgens de voorschriften van de Federale Overheidsdienst Volksgezondheid.

Vermijd in de tussentijd contact met anderen, tot een diagnose is gesteld.

Nies of hoest in een papieren zakdoekje (eenmalig gebruik – weggooien in een afsluitbare vuilbak) of in de binnenkant van je elleboog.

Als u hoest en zich ziek en 'griepig' voelt, of als u denkt mogelijk in contact te zijn gekomen met het virus, wordt u aangeraden NIET de Regionale Medische Centra en de Infirmes van de Medische Component, noch het Militair Hospitaal Koningin Astrid, noch de cellen AMT van de dienst Arbeidsgeneeskunde van Defensie te consulteren. Deze instanties voeren trouwens zelf GEEN screeningstests uit maar verwijzen voor screening op Coronavirus door naar de civiele curatieve sector.

Zolang u NIET ziek bent, of geen enkel griepsymptoom vertoont, kunt u normaal blijven werken.

Mocht uiteindelijk met zekerheid blijken dat u besmet bent met het Coronavirus, dan vragen we u om via de lokale Cel AMT, de arbeidsarts die voor het gezondheidstoezicht van uw eenheid verantwoordelijk is, telefonisch op de hoogte te brengen.

WELKE VOORZORGEN KUNT U NEMEN ?

De **klassieke preventieve voorzorgsmaatregelen** zijn onverminderd van kracht en **garanderen op dit moment de beste bescherming tegen besmetting**:

- Goede handhygiëne: frequent en voldoende lang handen wassen met water en zeep of met een alcoholgel (> 80% geconcentreerd) indien water en zeep niet binnen bereik zijn.
- Vermijd ogen, mond en neus aan te raken met niet gewassen handen.
- Vermijd contact met zieke personen, zeker als ze hoesten en/of koorts hebben. Hou de nodige afstand (minstens 1,5 meter) van mensen die hoesten en/of koorts hebben.
- Vermijd elkaar de handen te schudden of te zoenen.
- Besteed extra aandacht aan uw persoonlijke hygiëne.
- Verlucht en reinig regelmatig de lokalen met een licht ontsmettende vloeistof (vb. 1% bleekwater). Desinfecteer oppervlakten en objecten die vaak aangeraakt worden zoals deurklinken, bureaublad, werktafel enz.
- Deel geen objecten zoals drinkbekers, bestek, tandenborstel, beddengoed enz.
- Vermijd contact met dieren en hun uitwerpselen. Bezoek geen markten waar levende of dode dieren verhandeld worden.



Algemene Directie Gezondheid en Welzijn Direction Générale Santé et Bien Etre



27 Feb 2020

FOUTE BERICHTGEVING IN DE MEDIA MAAKT ONS HOOFD DOL ...
ENKELE NIEUWE WAARHEDEN ...

Chinees eten en Italiaanse pasta zijn NIET gevaarlijk !
Pakketjes met 'Made in China'-producten die in onze brievenbus belanden, al evenmin !

Je hoeft ook niet per se mensen uit China, Italië of Spanje te mijden, laat staan te stigmatiseren. Mensen die komen uit een gebied getroffen door Corona, zijn niet noodzakelijk in contact geweest met besmette individuen, en dus niet noodzakelijk zelf besmet. Aan die mensen zal wel gevraagd worden om meer afstand te houden (1,5 meter is voldoende) en zich te laten controleren op koorts.

NIET ELK hoestend individu is verdacht !

Enkel in geval van een nauw contact met een hoestend individu – met ook koorts en eventueel al ademhalingsmoeilijkheden – is het aangewezen om uw huisarts telefonisch te contacteren en zich eventueel te laten testen, alvorens er draconische maatregelen moeten genomen worden.

Geen maskers: noch voor bedrijven, noch voor de algemene bevolking !

De bevolking wordt aangemaand RATIONEEL om te springen met aangezichts-/mondmaskers en NIET halsoverkop maskers te beginnen hamsteren. Maskers MOETEN VOORBEHOUDEN blijven voor professioneel gebruik door zorgverstrekkers. **Op straat hebben maskers dus geen zin.**

Op de keper beschouwd, zijn mondmaskers in België slechts aangewezen in twee situaties.

- Bij zieke personen brengt men een chirurgisch mondmasker aan (goed sluitend aan de neusbrug en de wangen) om de verspreiding van virushoudende afscheiding te voorkomen.
- Verzorgend personeel in de huisartsenpraktijk of het ziekenhuis en personeel in laboratoria kan zich beschermen met de zogenaamde type FFP2, FFP3 of N95 maskers. Deze maskers zijn alleszins NIET aangewezen buiten de huisartsenpraktijk, ziekenhuizen en laboratoria.

Er is nog geen vaccin ontwikkeld tegen het nieuwe coronavirus. Wel worden op dit moment door de geneesmiddelenindustrie virus remmende geneesmiddelen getest op hun werkzaamheid tegen Covid-19. Mogelijk kunnen bij mensen besmet met Covid-19, reeds bestaande antivirale geneesmiddelen ook al werken.

Het Coronavirus lijkt op het eerste gezicht tot nu toe veel minder doden te eisen dan het jaarlijks weerkerende wintergriepvirus. We zouden dus beter even 'ongerust' zijn over de gewone griep, want die eist meer dan duizend doden, elk jaar opnieuw.



Algemene Directie Gezondheid en Welzijn
Direction Générale Santé et Bien Etre



27 Feb 2020

BOVENSTAANDE RICHTLIJNEN EVOLUEREN IN DE TIJD.

Het moet voor u ook duidelijk zijn dat daarbij een beroep wordt gedaan op de burgerzin en het gezond verstand van eenieder van u. Er is vooralsnog GEEN reden tot paniek.

De Defensiestaf volgt de situatie op de voet, zowel op het Belgische grondgebied als in de buitenlandse operatietheaters. Tijdig zullen gepaste maatregelen genomen worden, in samenspraak met experts in volksgezondheid binnen en buiten Defensie.

De hiërarchische lijn – Directeurs-generaal, ACOS's, Component Commanders tot op het niveau korps- en kwartiercommandant – is geïnformeerd. De preventiestructuur binnen onze organisatie – de Interne Dienst voor Preventie en Bescherming op het Werk, tot en met het lokale niveau – is ook geïnformeerd. De preventieadviseurs zullen de hiërarchische lijn bijstaan met advies.

BELANGRIJKSTE REFERENTIES

<https://www.info-coronavirus.be> (Federale Overheidsdienst Volksgezondheid)

<https://www.sciensano.be> (Sciensano, het Belgisch instituut voor gezondheid)