



Checklist corona, wel of niet naar het zwembad?

De Rijksoverheid blijft maatregelen treffen om het coronavirus onder controle te krijgen. Aanvullend zijn er dringende adviezen voor ons allen. Blijf thuis bij verkoudheidsklachten is één van de belangrijkste. Het is in een aantal situaties nodig om uit voorzorg thuis te blijven (in quarantaine). Ga met een **JA** op onderstaande vragen na of dat voor jou geldt. Je voorkomt daarmee dat je andere brigademeden in het zwembad besmet. Heb je gezondheidsklachten die passen bij het coronavirus, dan kun je je zonder kosten via de GGD laten testen. Bel 0800-1202 en houd je BSN-nummer gereed, of meld je met DiGiD aan via coronatest.nl. Vraag bij twijfel advies aan je huisarts, bedrijfsarts of medisch specialist. Je kunt voor coronavragen rond het zwemmen contact opnemen met de CMZ.

Je eigen gezondheid

- Ja / nee Ben je neusverkouden (snotteren, loopneus, niezen, verstopte neus)?
- Herken je dit van je hooikoorts, zonder nieuwe klachten? Dan mag je wel gaan zwemmen.
- Ja / nee Heb je keelpijn?
- Ja / nee Ruik je sinds kort minder goed of smaakt het eten minder?
- Ja / nee Heb je hoofdpijn?
- Ja / nee Hoest je?
- Ja / nee Heb je in rust of bij lichte inspanning spierpijn, zonder duidelijke oorzaak?
- Ja / nee Voel je je in rust of bij lichte inspanning niet lekker?
- Ja / nee Ben je moe, anders dan je gewend bent?
- Ja / nee Heb je verhoging (37,5 tot 38°C) of koorts (38°C en hoger)?
- Meet dit met een oorthermometer of rectaal, tel er 0,5°C bij op als je een pijnstiller gebruikt.
- Ja / nee Ben je in rust of bij lichte inspanning kortademig of benauwd?
- Ja / nee Heb je sinds kort klachten van je maag of darmen (misselijk, overgeven, diarree)?

Huisgenoten, relatie en andere nauwe contacten

- Ja / nee Heb je een huisgenoot of relatie die verkoudheidsklachten heeft met benauwdheid of koorts?
- Blijf thuis. Je mag weer gaan zwemmen als die persoon negatief is getest.

Getest op het coronavirus?

- Ja / nee Heb je een huisgenoot of relatie die in de afgelopen weken positief is getest op het coronavirus?
- Ja / nee Moet je van de GGD vanuit bron- en contactonderzoek in quarantaine blijven na 'nauw contact'?
- Blijf thuis. Je mag gedurende 10 dagen na het laatste contact niet gaan zwemmen.
- Ja / nee Heb je in de afgelopen weken nauw contact gehad met een positief geteste persoon?
- Blijf thuis. Ga gedurende 10 dagen na het laatste contact niet zwemmen. Kinderen tot en met 12 jaar zonder ziekteverschijnselen mogen wel gaan zwemmen.
- Ja / nee Ben je zelf in de afgelopen weken positief getest op het coronavirus?
- Blijf minimaal de eerste week vanaf het begin van je ziekteverschijnselen thuis.
 - Je mag daarna gaan zwemmen als je 24 uur geen ziekteverschijnselen hebt gehad.

Is je testuitslag negatief, ziek dan uit bij verkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of een verhoogde temperatuur.

Op vakantie of op reis geweest?

- Ja / nee Keer je terug uit een oranje of rood land, regio of stad?
- Blijf thuis. Je mag gedurende 10 dagen niet gaan zwemmen.

Kwetsbare gezondheid van je zelf of je familie

Heb je een kwetsbare gezondheid of een leeftijd boven de 65-70 jaar? Wees dan extra voorzichtig of wacht nog een periode met zwemmen.

Samenvattend

Blijf zo nodig thuis, houd afstand, was regelmatig je handen!
Kinderen tot en met 18 jaar hoeven tijdens het zwemmen geen 1,5 meter afstand te houden.

Overleg CMZ

Bel met bedrijfsarts Fred Boots: 06 – 8189 4166 of mail vzcmz@xs4all.nl