



Therapeuticum Calendula
Krugerlaan 79, Gouda
Huisartsenpraktijk, fysiotherapiepraktijk,
consultatiebureau en therapieën geïnspireerd door de
antroposofische geneeskunde
www.calendula-gouda.nl

Extra Praktijkinformatie Coronavirus maart 2020

Het Coronavirus (SARS-CoV2) is afgelopen week ook in Nederland aangekomen. In verband met uitbreiding van het aantal ziektegevallen willen we u met deze brief nader informeren.

Het Coronavirus is een nieuw virus en daarom hebben mensen nog geen antistoffen. Er is op dit moment nog geen vaccinatie beschikbaar. Het Coronavirus veroorzaakt mogelijk vaker longontstekingen dan een gewone griep. (*influenza*). Het influenza-virus veroorzaakt ieder jaar wereldwijd ook al 3 tot 5 miljoen ernstig zieken en 250.000 tot 500.000 doden. In Nederland zijn er iedere winter ongeveer 820.000 griepgevallen en 250 tot 2.000 sterfgevallen als gevolg daarvan, vaak bij oudere mensen met een verminderde weerstand. Bij deze nieuwe griep geneest minstens 98% van de zieken.

We zijn medemensen en willen voorkomen dat we elkaar aansteken en is het dus van belang om de hygiënische adviezen zorgvuldig in acht te nemen. Regelmatig handen wassen, hoesten in je elleboog, papieren zakdoekjes te gebruiken, etc. Zie de adviezen en afgekondigde maatregelen van de nationale en lokale overheden. Het RIVM verstrekt de meest betrouwbare en actuele informatie, zie: www.rivm.nl <https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19/vragen-antwoorden#nederland> daarnaast natuurlijk ook de site www.thuisarts.nl. Door de vele berichtgeving en vanwege de onzichtbaarheid van het virus is het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent om te voorkomen dat er te veel angst ontstaat voor het corona virus en we elkaar als medemensen als potentiële bedreiging gaan zien. Dat ondermijnt namelijk ons immuun systeem.

Wat kunt u doen ter voorkoming?

Zorg voor uw gezondheid: eet gezond (veel groente en fruit), slaap voldoende en vermijdt alcohol. Infludo en soortgelijke middelen zijn goede ondersteuners van je immuunsysteem als er verkoudheid of griep opsteekt.

Als u denkt Corona besmetting te hebben, kom dan niet naar huisarts of Huisartsenpost, maar bel naar de praktijk.

Ga bij klachten niet naar buiten om anderen niet te besmetten.

Namens de huisartsen van Calendula

Munira Alwani en Madeleen Winkler