



muylenberg
samen tegen corona.

VRIJWILLIGERSWERK





Vlaanderen
is zorg

HET CORONAVIRUS

Hoe kan je een besmetting voorkomen?



**Was je handen
regelmatig en grondig
met water en zeep.**

Reken zo'n 40 à 60
seconden per wasbeurt.



**Hoest of nies
in een papieren
zakdoekje of in de
binnenkant van
je elleboog.**



**Gebruik papieren
zakdoekjes en
gooi ze weg in
een afsluitbare
vuilbak.**



**Blijf thuis
als je zelf
ziek bent.**



**Raak je gezicht zo
weinig mogelijk aan
met je handen.**



**Vermijd
handen
geven.**



**Vermijd nauw
contact met
personen die
ziek zijn.**

DRAAG ZORG VOOR JEZELF EN ZO OOK VOOR ANDEREN.

PERSOONELIJKE BERSCHERMINGSMATREGELEN



Deze maatregelen moeten **voorkomen** dat het **virus uitgewisseld** wordt **tussen jou, onze cliënten en medewerkers**. Deze kunnen besmetting niet voorkomen, maar beperken het risico op verdere verspreiding heel erg en zijn dus voor iedereen van groot belang.

Deze maatregelen zijn heel belangrijk en volg je dus in alle situaties!

1 HANDHYGIËNE

Wanneer het virus op je handen zit, dan kan je jezelf en anderen zeer gemakkelijk besmetten. Het is daarom van groot belang je handen **regelmatig te wassen en/of te ontsmetten**. Je doet dit minimaal op volgende momenten:

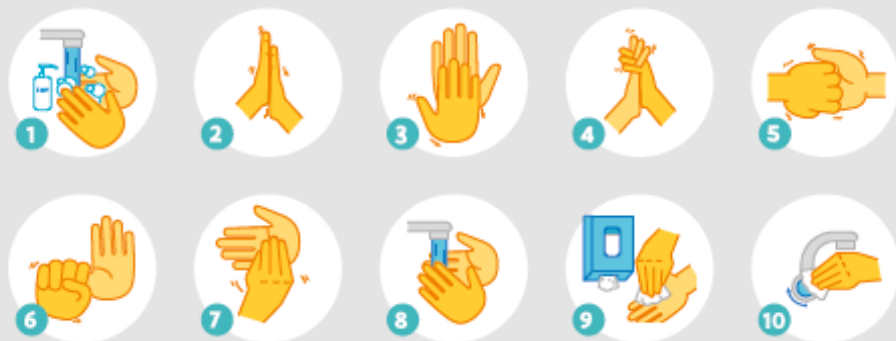
- 1) voor én na je vrijwilligerswerk
- 2) voor én na momenten waarop je iets drinkt of eet
- 3) na toiletbezoek
- 4) na hoesten, niezen of snuiten

Voor een goed handhygiëne hou je er tijdens je vrijwilligerswerk rekening mee dat:

- 1) je **geen juwelen** (ringen, armbanden of horloge) draagt
- 2) je **nagels** verzorgd en nagellak vrij zijn
- 3) je **raakt je gezicht niet aan**
- 4) je **hoest of niest** in een wegwerpzakdoek of in je elleboog en weg van andere mensen

Je was je handen op de volgende wijze:

CORRECT HANDEN WASSEN IN 40 À 60 SECONDEN:



Naast een goede handhygiëne is ook afstand houden van anderen ongelofelijk belangrijk. We vragen om **steeds 1,5m afstand te bewaren** van anderen.

We beseffen dat dat tijdens je vrijwilligerswerk niet steeds mogelijk is, zeker in contact met onze cliënten. Daarom moet je tijdens je vrijwilligerswerk een **mondmasker** dragen in volgende situaties:

- 1) je in **contact** komt met **cliënten**
- 2) je **vrijwilligerswerk** in de **leefgroep** doet
- 3) je tijdens je vrijwilligers **nauw contact** hebt met **anderen**





1

Als je niest, hoest of praat vliegen er druppels rond.

2

Met een mondmasker bedek je je neus en mond. Het mondmasker houdt de druppels tegen.

3

Zo is er minder risico dat je iemand ziek maakt. Of dat de druppels op iets vallen wat andere mensen aanraken.

Je krijgt een **mondmasker** van Muylenberg. Dit masker is een wegwerpmasker dat je **maximum 8u** kan dragen. Wanneer je vrijwilligerswerk korter is, dan draag je dit masker gedurende verschillende vrijwilligersmomenten. Je bewaart het masker in een enveloppe of in een afwasbare doos. Je gooit het masker weg nadat je het 8u gedragen hebt en vraagt een nieuw mondmasker aan de medewerker van het onthaal of aan de begeleiders van de leefgroep.

Een mondmasker werkt uiteraard enkel beschermend voor jezelf en voor anderen indien dit **correct gedragen** wordt. Het is daarom heel belangrijk dat je volgende werkwijze volgt:

- 1) **was of ontsmet je handen** voor je het mondmasker opzet én nadat je het afzet
- 2) de **buitenzijde** heeft een **blauwe kleur**
- 3) neem het masker vast aan de **elastiekjes**, niet aan het masker zelf
- 4) **bedek neus, mond én kin** met het masker
- 5) knijp het **metalen stukje** aan de neus dicht zodat het mondmasker goed aansluit
- 6) **raak het mondmasker zelf nooit aan tijdens het dragen!**



1 Het mondmasker opzetten:



Was eerst heel goed je handen



Zet dan je mondmasker op. Raak hierbij alleen de lintjes of elastieken aan.



Zet het masker eerst goed op je neus. Maak het bovenste lintje goed vast



Zet het masker goed op je kin. Maak het onderste lintje vast

2 Je neus, mond en kin moeten onder het masker zitten. Er mag geen opening zijn aan de zijkanten



3 Het mondmasker dragen:



Heb je het mondmasker op? Raak het masker niet meer aan.



Zit je masker niet goed? Raak dan alleen de zijkanten aan en zet het goed



Zet je masker niet vaak op en af.

WAT MAG NIET TIJDENS MIJN VRIJWILLIGERSWERK?



1

LEEFGROEP = VEILIGE BUBBEL

Cliënten verblijven in Muylenberg in de **veilige bubbel van hun leefgroep**. Om uitbraken in Muylenberg te vermijden is het **belangrijk** dat we deze **bubbels zo klein mogelijk** te houden en dat deze bubbels niet met elkaar in aanraking komen.

Daarom is het belangrijk dat je als vrijwilliger rekening houdt met het volgende:

- 1) Vrijwilligerswerk kan enkel uitgevoerd worden met **maximum 1 vrijwilliger en 1 cliënt**. Vrijwilligersactiviteiten in groep zijn tijdelijk niet mogelijk.
- 2) De **buitendeuren zijn op slot**. Je zal dus steeds moeten **aanbellen**.
- 3) Je **betreedt de leefgroep** enkel indien je vrijwilligerswerk in de leefruimte zelf moet doen. Als dit niet het geval is, bijvoorbeeld bij fietsen of wandelen, dan **wacht je buiten** op de cliënt.

2

UITSTAPPEN

Uitstappen zijn opnieuw toegelaten. Het is echter zeer belangrijk dat je je tijdens een uitstap houdt aan beschermingsmaatregelen:

- 1) **handhygiëne**
- 2) **social distance** en gebruik van **mondmaskers**
- 3) **Is het te druk?: Keer terug of kies een andere activiteit!**
- 4) laat **cliënten** zo min mogelijk **sanitair** buiten Muylenberg gebruiken

WANNEER MAG IK GEEN VRIJWILLIGERSWERK DOEN?



1 GEZONDHEIDSOPVOLGING

Het is zeer belangrijk dat je je eigen gezondheid goed opvolgt. Je mag geen vrijwilligerswerk doen wanneer **jij of een van je huisgenoten één van volgende symptomen** hebt/heeft:

- 1) koorts
- 2) hoest
- 3) kortademigheid
- 4) pijn op de borst
- 5) plots verlies van reuk of smaak
- 6) verkoudheidsklachten
- 7) keelpijn
- 8) hoofdpijn
- 9) waterige diarree

Contacteer in dit geval onmiddellijk je **huisarts**. Deze bekijkt of een COVID-test afgenomen moet worden.

Je kan het vrijwilligerswerk pas terug hervatten wanneer de symptomen weg zijn en/of de quarantaineperiode voorbij is.

Je verwittigt Muylenberg onmiddellijk wanneer jij of een van je huisgenoten positief test op COVID-19!

tijdens kantooruren:

014/41.27.25

buiten kantooruren of in het weekend:

0475/59.19.98

2

CONTACTTRACING

Je mag **gedurende 14 dagen geen vrijwilligerswerk** doen wanneer jij of een van je huisgenoten door het callcenter gecontacteerd wordt als **hoog of laag risicocontact**.

Meer info: www.zorg-en-gezondheid.be/contactonderzoek

3

REIZEN

Reizen is opnieuw toegelaten, maar brengt een risico met zich mee. Zeker wanneer je op vakantie gaat in een land of regio met een hoger risico.

Je mag hierdoor **gedurende 14 dagen na je vakantie in het buitenland geen vrijwilligerswerk** in Muylenberg uitoefenen.

Heb je nog vragen of zijn er onduidelijkheden?

Aarzel niet en neem contact op met Ine Roelant of geef deze door aan begeleiders van de leefgroep.

Ine Roelant: ine.roelant@muylenberg.be - 014/27.91.63



muylenberg
samen tegen corona.