

### *Extra tips voor tijdens de feestdagen*

Het coronavirus houdt ons als het hele jaar bezig. En nu de tweede golf nog niet voorbij is vraagt het ook van ons om ons komende feestdagen bewust te zijn hoe wij de feestdagen dit jaar met elkaar willen vieren.

Het virus brengt veel maatregelen met zich die van ieder van ons een bijdrage vraagt.

De algemene maatregelen zijn iedereen nu wel bekend:

- Was regelmatig uw handen;
- Houd minimaal 1,5 meter afstand;
- Schud geen handen;
- Hoest en nies in uw elleboog;
- Heeft u klachten? Blijf dan thuis, óók tijdens de feestdagen;
- Vermijd drukte en wees gematigd in de contacten die u heeft;
- Vanaf 1 december is het dragen van een mondkapje niet langer meer een dringend advies maar een verplichting in diverse openbare gelegenheden. In onze zorglocaties gold deze verplichting al.

### *Wat kunt u naast deze bovenstaande adviezen zelf nog meer doen tijdens de feestdagen?*

Verwacht u tijdens de komende feestdagen bezoek van uw (klein)kinderen bij u thuis?

Of neemt u als mantelzorger uw naaste voor het kerstdiner mee naar huis?

Dan kunnen onderstaande tips u mogelijk helpen.

- Denk dan na over wie u uitnodigt.  
Verstandig is om u te beperken tot de mensen die u buiten de feestdagen om ook ziet. Verspreiding van het virus vindt nu het meeste plaats binnen familiekring. Wat kan bijdragen is als de mensen met wie u samenkomt zich in de dagen voorafgaand geen andere bezoeken afleggen of drukke gelegenheden bezoeken.
- Het is goed om u bewust te zijn dat binnenhuis 1,5 meter afstand houden moeilijker is dan buitenshuis. Denk vooraf vast na over wie er waar zit.  
Waar zit u zelf en waar zitten uw naasten? Zorg dat u voor uzelf een plek op voldoende afstand creëert. Bijvoorbeeld door zelf plaats te nemen in een prettige stoel in plaats van op de bank naast de (klein)kinderen.  
Of wanneer uw (kwetsbare) partner, vader, moeder of andere naaste er ook is, waar deze zit? Zet vooraf alvast een prettige stoel op voldoende afstand neer.  
Dat hoeft niet ongezellig te zijn wanneer het voorafgaand aan de binnenkomst gezellig wordt aangekleed.
- Samen dineren.  
De tafelschikking is binnen de meeste huishoudens de grootste uitdaging. Hoe houd je voldoende afstand van elkaar tijdens het diner?  
Probeer de tafelschikking zo te maken dat koppels/ gezinnen bij elkaar zitten. Probeer hiertussen minimaal 1 stoel vrij te laten.  
Lukt dit niet en accepteert u dit risico voor uzelf? Overweeg dan eens of het mogelijk is om voor uw kwetsbare naaste een extra tafeltje aan te schuiven en uw naaste hier te laten zitten. Zo zit uw naaste, op meer afstand, aan het hoofd van de tafel nog steeds in jullie nabijheid.
- Het virus verspreid zich via de toiletgang. Zijn er meerdere toiletten in huis? Zorg dat u niet allemaal van hetzelfde toilet gebruik maakt. Maak een scheiding in stellen/gezinnen die er

zijn of nog liever: reserveer één van de toiletten alleen voor gebruik door uw kwetsbare naaste.

Gaat dit niet? Denk dan aan andere handelingen die in de basis bijdragen aan de hygiëne zoals het doorspoelen van het toilet met een gesloten deksel. En maak na gebruik het toilet even schoon. Dit hoeft niet ingewikkeld te zijn, een dettoldoekje over de bril levert al een bijdrage.