

# Studie UMC Utrecht: 1,5 meter, handen wassen en mondkapjes stoppen corona



Foto door Gustavo Fring via Pexels

Als mensen 1,5 meter afstand houden, hun handen regelmatig wassen en mondkapjes dragen is dat voldoende om de coronapandemie in Nederland en andere westerse landen te bedwingen. Dat blijkt uit een studie van het UMC Utrecht.

De studie verscheen dinsdag in het wetenschappelijke tijdschrift *PLoS Medicine*. De onderzoekers maakten een wiskundig model om de invloed van een lockdown en de persoonlijke preventiemaatregelen (*social distancing*, handen wassen, mondkapjes dragen in de openbare ruimte) op de virusverspreiding te voorspellen. De studie veronderstelt een verschillend effect van de preventiemaatregelen.

Mondkapjes verlagen de besmettelijkheid, handen wassen reduceert de kans om besmet te worden en iemand die aan *social distancing* doet, heeft minder kans om het virus op te lopen en

te verspreiden. „Elk van deze maatregelen afzonderlijk is onvoldoende om een grote uitbraak te voorkomen”, zegt Martin Bootsma, natuur- en wiskundige van de vakgroep epidemiologie van UMC Utrecht en co-auteur van de studie.

Het model doet aannames over de daling van de transmissiekans door de combinatie van de preventiemaatregelen. Zelfs als de preventiemaatregelen de transmissiekans met slechts iets meer dan de helft verminderen, is dat genoeg om een grote corona-epidemie te voorkomen.

*(Bron en volledig artikel AD)*

---

## Nonchalante houding dwingt chronisch zieke in lockdown te blijven

Voor chronisch zieken die uiterlijk niets mankeren is de groeiende nonchalance over bijvoorbeeld de anderhalvemetermaatregel funest, betoogt Anna van Gerve.



Afbeelding:

Anderhalvemeterstore.nl

'Moet ik dan een rode stip op mijn voorhoofd plakken als ik ons jongetje straks naar school breng?' Mijn man haalt zijn schouders op. 'Misschien', zegt hij. Ik vraag hem of hij zich realiseert dat hij dan zelf ook met een rode stip moet rondlopen, voor mij.

Er zijn in Nederland duizenden jonge mensen met een chronische ziekte die van buiten niet (direct) zichtbaar is. Ik ben er één van. Op mijn 17de begon ik plotseling dubbel te zien. Niet veel later kreeg ik moeite met tillen, traplopen, praten en met mijn ademhaling. Diagnose: Myasthenia Gravis (ernstige spierzwakte), een auto-immuunziekte die de signalen van mijn zenuwen naar mijn spieren verstoort.

Gelukkig kan ik met behulp van medicatie een relatief normaal leven leiden. Tot de coronacrisis dan, want ineens behoor ik tot 'de risicogroep'. Toen premier Rutte zei dat het zaak was de kwetsbaren in onze samenleving te beschermen, was ik in eerste instantie opgelucht. Er wordt voor mij gezorgd. Er wordt een muur om mij heen gebouwd. Maar al snel volgde de eerste horde. Er bestaat nog altijd een stereotype beeld van wat men kwetsbaren noemt: oud, in een rolstoel, met een stok of anderszins afwijkend.

Zie je mij, dan zie je een jonge gezonde vrouw. In een paar weken tijd heb ik meer mensen dan ooit – burens, juffen, de collega's van mijn man – moeten uitleggen dat ik ziek ben en dat hoge koorts of infecties kunnen leiden tot een levensbedreigende Myasthene crisis waarbij de ademhalingsspieren het begeven. Juist de combinatie met corona, waarbij de ademhaling óók in het nauw komt, maakt het extra gevaarlijk.

*(Bron en volledig artikel Volkskrant)*

# 1,5 meter afstand blijft de norm

## 1,5 meter afstand is altijd de norm

23 juni 2020

- Werk thuis**  
Werk zoveel mogelijk thuis.
- 1,5 meter afstand**  
Houd 1,5 meter afstand.
- Vermijd te drukke plekken**
- Was vaak je handen**

Bezoek vrienden en familie zoveel mogelijk thuis.

Per 1 juli gelden de volgende maatregelen:

<b>Elkaar de buik</b> Is er sprake van een verspreiding van besmetting met besmettelijk virus? <b>Aantal mensen beperkt</b>	<b>Elkaar</b> Geen massaverzamelingen toegestaan. <b>Maximaal vier mensen met waterdicht afscheid</b>	<b>Winkelen</b> Alle winkels open. In het openbaar vervoer. Met dragen van een mondkapje is verplicht. Vermijd de spits. In persoonsvervoer zoals bus, tram, metro. Geen massaverzamelingen, met mondkapje, handglanz en afstand is verplicht. In winkels.
<b>Elkaar de buik</b> Is er sprake van een verspreiding van besmetting met besmettelijk virus? <b>Aantal mensen beperkt</b>	<b>Elkaar</b> Geen massaverzamelingen toegestaan. <b>Maximaal vier mensen met waterdicht afscheid</b>	<b>Winkelen</b> Alle winkels open. In het openbaar vervoer. Met dragen van een mondkapje is verplicht. Vermijd de spits. In persoonsvervoer zoals bus, tram, metro. Geen massaverzamelingen, met mondkapje, handglanz en afstand is verplicht. In winkels.
<b>Elkaar de buik</b> Is er sprake van een verspreiding van besmetting met besmettelijk virus? <b>Aantal mensen beperkt</b>	<b>Elkaar</b> Geen massaverzamelingen toegestaan. <b>Maximaal vier mensen met waterdicht afscheid</b>	<b>Winkelen</b> Alle winkels open. In het openbaar vervoer. Met dragen van een mondkapje is verplicht. Vermijd de spits. In persoonsvervoer zoals bus, tram, metro. Geen massaverzamelingen, met mondkapje, handglanz en afstand is verplicht. In winkels.

De 1,5 meter afstand is niet verplicht voor:

- Winkels tot 25 vierkante meter
- Sporthallen en fitness
- Winkels
- Centraal busstation
- Winkelcentra
- Traject met busdiensten

Maatregelen van maatregelen kan alleen als het coronavirus onder controle blijft.

**Alleen samen krijgen we corona onder controle**