

# Overzicht algemene coronaregels

## Maatregelen tegen corona blijven gelden

De besmettingen met het coronavirus nemen toe. Het aantal coronapatiënten op de intensive care (ic) stijgt. De derde golf begint zichtbaar te worden. Daarom wordt het huidige pakket maatregelen verlengd. Eén maatregel wordt iets aangepast: vanaf 31 maart gaat de avondklok een uur later in; om 22.00 uur. Daarnaast kijkt het kabinet naar het gebruik van zelftesten in het onderwijs. Voor het hoger onderwijs is het streven dat studenten straks weer 1 dag per week les op locatie kunnen volgen. Dit kan op zijn vroegst 26 april.

## Verlenging maatregelen

**Alle huidige maatregelen worden verlengd tot en met 20 april.**

Op 13 april is een volgende persconferentie waarin wordt gezegd wat er na 20 april mogelijk is. Als de cijfers eerder een positief beeld laten zien, dan kan een maatregel ook eerder worden aangepast. Als de cijfers tegenvallen, kan een maatregel eerder worden aangescherpt.

**Het reisadvies wordt verlengd tot en met 15 mei.**

Dit betekent: blijf in Nederland. Reis niet naar het buitenland tot en met 15 mei, tenzij dit strikt noodzakelijk is. Dit geldt dus ook voor de meivakantie.

In april start het kabinet samen met de reis- en vervoerssector met proefreizen naar het buitenland. Die geven inzicht hoe we straks weer veilig en verantwoord op vakantie kunnen naar andere landen.

Steeds meer mensen zijn door vaccinaties beschermd tegen het coronavirus. Maar er worden nu ook nog steeds mensen ziek. De basisregels helpen om besmetting van jezelf en anderen met het coronavirus te voorkomen. Ook als je al gevaccineerd bent. Als we onze handen wassen, afstand houden en testen en thuisblijven bij klachten worden er minder mensen besmet. Zo is er sneller weer meer mogelijk.

Om besmetting te voorkomen, blijft het belangrijk om het volgende te doen:

- Was je handen.  
Goede hygiëne voorkomt de verspreiding van virusdeeltjes. Was vaak je handen goed met water en zeep. Zeker als je thuiskomt of als je ergens op bezoek komt. Raak je gezicht zo min mogelijk aan. Hoest of nies in je elleboog. Draag binnen in publieke ruimtes een mondkapje. Zo geef je de verspreiding van het coronavirus geen kans.
- Houd 1,5 meter afstand.  
Ook van familie of vrienden. Als mensen dicht bij elkaar zijn, kan het coronavirus heel snel aan anderen worden gegeven. Beperk daarom ook je contacten en vermijd drukke plekken.
- Laat je testen.  
Heb je klachten? Laat je direct testen. Ook bij milde verkoudheidsklachten zoals een loopneus. Blijf thuis totdat je de testuitslag hebt. Zo weet je zeker dat je geen andere mensen besmet met het coronavirus.

## **Basisregels voor iedereen**

Controle over het virus krijgen we alleen als iedereen zich aan de volgende basisregels houdt: Thuiswerken, hygiëneregels, regels voor afstand houden, het vermijden van drukte en het dragen van een mondkapje.

### **Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van anderen**

- [Afstand houden](#) geldt voor iedereen: op straat, in winkels of andere gebouwen en op het werk.
- Mensen die samen op één adres wonen, hoeven geen 1,5 meter afstand te bewaren. Ook uitgezonderd is bijvoorbeeld het ondersteunen van hulpbehoevenden, zoals het duwen van een rolstoel.
- Door 1,5 meter afstand te houden is de kans kleiner dat mensen elkaar besmetten.

Kinderen tot en met 12 jaar hoeven geen 1,5 meter afstand te houden tot elkaar en tot volwassenen. Alle andere hygiënemaatregelen gelden ook voor kinderen.

Jongeren van 13 tot en met 17 hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden. Maar op school moeten leerlingen zoveel mogelijk 1,5 meter afstand tot elkaar houden.

### **Vermijd drukte**

In groepen kan het virus zich makkelijk verspreiden, en het opsporen van bronnen en contacten is lastiger als grote groepen mensen bij elkaar zijn geweest. Is het ergens druk en ziet u dat het lastig is om 1,5 meter afstand te bewaren? Ga dan weg. Wanneer groepsvorming de publieke gezondheid of de veiligheid in gevaar brengt, kunnen handhavers optreden.

### **Blijf zoveel mogelijk thuis**

Ga alleen naar buiten voor bijvoorbeeld boodschappen, (medische) zorg voor jezelf, voor anderen of voor dieren, een frisse neus en onderwijs of werk als dat echt niet thuis kan.

### **Werk zoveel mogelijk thuis**

Het advies blijft om thuis te werken tenzij het echt niet anders kan.

- U kunt alleen naar uw werk als uw aanwezigheid essentieel is voor de voortgang van een bedrijfsproces en als dat werk niet thuis kan worden uitgevoerd.
- Naar het werk komen om collega's of klanten te zien kan nu even niet.
- Werkgevers zorgen ervoor dat werknemers daadwerkelijk volledig thuiswerken als dat kan.
- Werknemers kunnen het gesprek aangaan met hun werkgever als zij gevraagd worden om naar hun werk te komen terwijl dat niet nodig is.
- Waar thuiswerken niet mogelijk is, spreiden werkgevers de werktijden.
- Mijd de spits.

## Ontmoet zo min mogelijk mensen

- Houd contact met anderen via telefoon of videocall.
- Ontvang niet meer dan 1 gast, ouder dan 13 jaar, per dag.
- Ga ook maximaal 1 keer per dag ergens op bezoek.
- Minder mensen ontmoeten is zwaar, voor iedereen. Let daarom extra op mensen om je heen, zeker op mensen die ziek zijn, eenzaam zijn of psychische klachten hebben.
- Bezoek in het kader van (medische) zorg of mantelzorg kan gewoon doorgaan.

## Regels voor hygiëne

- Was vaak uw handen
  - 20 seconden lang met water en zeep, daarna handen goed drogen.
  - Voordat u naar buiten gaat, als u weer thuis komt, als u uw neus heeft gesnoten, en natuurlijk voor het eten en nadat u naar de wc bent geweest.
- Hoest en nies in de binnenkant van uw elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes om uw neus te snuiten en gooi deze daarna weg.
  - Was daarna uw handen.
- Schud geen handen.

## Verplicht dragen van een mondkapje

Iedereen van 13 jaar en ouder is verplicht om [in de volgende situaties een mondkapje voor publiek gebruik](#) te dragen.

- In voor publiek toegankelijke gebouwen en overdekte gebieden (voor zover deze open zijn) zoals:
  - Winkels, musea, gemeentehuizen, stations, vliegvelden, parkeergarages, benzinestations, etc
  - Scholen wanneer mensen staan of lopen. Het mondkapje kan af wanneer mensen hebben plaatsgenomen op hun zitplaats.
- Bij de uitvoering van contactberoepen, zowel voor de dienstverlener als de klant.

- In het openbaar vervoer, in stations, op perrons en bij tram- en bushaltes.

Op deze plekken is het dragen van een mondkapje verplicht. U riskeert een boete van € 95 als u geen mondkapje draagt.

Let op: Tenminste tot en met 30 maart zijn [veel locaties gesloten](#).

In de volgende situaties hoeft u geen mondkapje te dragen:

- In het zwembad in het water (maar in de kleedkamer en voor begeleiders buiten het water is een mondkapje wel verplicht).
- In een [kerk, moskee of andere locaties van geloofsbelijdenis](#).
- Als u vanwege medische redenen of andere beperkingen het mondkapje niet kunt dragen.
- Als het mondkapje een goede en veilige uitoefening van werkzaamheden in het kader van beroep of bedrijf onmogelijk maakt.

Een spatscherm (ook wel 'face shield' genoemd) heeft niet de beschermende werking van een mondkapje en is dus geen alternatief. U kunt wel kiezen voor een faceshield als u geen mondkapje kunt dragen.

Mondkapjes voor publiek gebruik kunt u kopen of zelf maken. Bekijk de [voorbeeldinstructie voor een niet-medisch mondkapje](#).

### **Testen en thuisblijven bij klachten**

Iedereen met [klachten die passen bij corona](#) blijft thuis en laat zich testen op het coronavirus. Dat geldt ook voor kinderen. [Kinderen tot 4 jaar](#) mogen eventueel wel naar de opvang als zij verkoudheidsklachten hebben.

In de volgende gevallen kunt u ook [zonder klachten getest worden](#):

- Nauw contact van iemand met corona.  
Bent u dicht in de buurt geweest van iemand met corona (binnen 24 uur in totaal 15 minuten of langer binnen 1,5 meter)? Dan bent u een nauw contact. Ga 10 dagen in quarantaine en laat u zo snel

mogelijk testen. Op de 5e dag laat u zich nog een keer testen. Als die test negatief is kunt u de quarantaine beëindigen.

- Overig contact van iemand met corona.  
Was u langer dan 15 minuten op meer dan 1,5 meter in dezelfde ruimte van iemand met corona, bijvoorbeeld op kantoor, in de klas of tijdens een vergadering? Dan hoeft u niet in quarantaine maar kunt u zich wel laten testen, ook zonder klachten.
- Melding CoronaMelder app.  
Als u een melding kreeg in de CoronaMelder app, dan bent u dichtbij iemand met corona geweest. Er is een kans dat u ook bent besmet. Ga 10 dagen in quarantaine en laat u zo snel mogelijk testen. Op de 5e dag laat u zich nog een keer testen. Als die test negatief is kunt u de quarantaine beëindigen.
- Terugkeer uit buitenlands risicogebied  
Of het risicogebied is leest u op [www.nederlandwereldwijd.nl](http://www.nederlandwereldwijd.nl). U gaat bij aankomst in Nederland 10 dagen in quarantaine. U kunt op of na dag 5 een testafspraak maken. Als de testuitslag negatief is mag u de quarantaine beëindigen.

Als u meedoet aan een onderzoek naar een uitbraak, kunt u ook zonder klachten getest worden. In dat geval hoeft u niet in quarantaine zolang u zelf of uw nauwe contacten geen klachten hebben.

Lees meer over [het testen](#) en de [regels over quarantaine](#).

[Blijf thuis](#) tot de [uitslag van de test](#) bekend is. En ontvang geen bezoek. Als u ook koorts heeft of benauwd bent, dan [blijven ook uw huisgenoten en andere nauwe contacten thuis](#) tot u de uitslag van de test heeft. Hebben uw huisgenoten ook klachten? Dan laten zij zich ook testen.

[Als blijkt dat u corona heeft](#) hoort u van de GGD wat u moet doen. De GGD voert samen met u [bron- en contactonderzoek](#) uit. Als blijkt dat u geen corona heeft dan mag u weer naar buiten. Gaan de klachten niet over, worden ze erger of krijgt u nieuwe klachten? Bel dan de huisarts. Bel in een levensbedreigende situatie altijd 112.

Let op: Blijf altijd de basisregels volgen en wees extra voorzichtig rondom ouderen en mensen met een kwetsbare gezondheid, ook na een negatieve testuitslag. Vermijd contact met kwetsbare personen tot 10

dagen na het laatste risicovolle contact als u bent getest zonder klachten of als u terugkeert uit het buitenland. U kunt namelijk nog klachten ontwikkelen.

## Gezondheidsadviezen

### Gezondheidsadviezen voor een goede weerstand voor iedereen

Gezond leven houdt de weerstand op peil. Met een goede weerstand wordt u minder ziek door ziekmakende bacteriën en virussen, zoals corona. Als u toch ziek wordt, herstelt u meestal sneller. Gezond leven hoeft niet ingewikkeld te zijn. Kleine aanpassingen maken al verschil. Hoe houdt u zichzelf gezond?

- Probeer ten minste een half uur per dag te bewegen.
- Eet gezond en gevarieerd met veel fruit en groente.
- Drink voldoende water.
- Drink maximaal 1 glas alcohol per dag (en natuurlijk [NIX<18](#)).
- Zet nu de stap en stop met roken. Kijk op [lkstopnu.nl](#) voor hulp en advies.

Meer adviezen staan op het [Loket Gezond Leven \(RIVM\) leefstijl en COVID-19](#).

### Adviezen speciaal voor mensen met een kwetsbare gezondheid (risicogroepen)

Niet iedereen wordt even ziek van het coronavirus. Sommige mensen ontwikkelen nauwelijks klachten, anderen worden zeer ernstig ziek.

Voor [bepaalde groepen is het wel duidelijk dat zij een groter risico lopen](#) heel ziek te worden van het coronavirus of zelfs te overlijden.

- Mensen die ouder zijn dan 70 jaar hebben een verhoogd risico om ernstig ziek te worden van het coronavirus. Dit geldt nog sterker voor ouderen die minder zelfredzaam zijn, dan voor vitale ouderen. Ook mensen met een [onderliggende aandoening](#) lopen een groter risico. Wees extra voorzichtig en volg de basisregels goed op.
- [Bezoek aan verpleeghuizen](#) is toegestaan indien het de beperking van de verspreiding van het coronavirus niet in de weg staat. Ook is bezoek altijd toegestaan aan bewoners van wie wordt verwacht dat zij op korte termijn overlijden of in vergelijkbare omstandigheden.

Zorgaanbieders zullen op basis van hun specifieke situatie bepalen wanneer het voor hun bewoners mogelijk is om meer bezoekers te ontvangen. Daarvoor is een [handreiking gemaakt die te vinden is op de website van koepelorganisatie Actiz](#).

- In de verpleeghuizen en de instellingen voor mensen met een handicap vordert de vaccinatiecampagne. Daarom is er een wijziging:
  - Als in een instelling de bewoners twee keer gevaccineerd zijn, kan het bezoek van maximaal 1 naar maximaal 2 bezoekers per dag.
  - Bezoekers hoeven niet langer beperkt te zijn tot degenen die tot de bezoekbubbel van 2 tot 3 personen behoren.
- Bij een uitbraak in een verpleeghuis worden medewerkers en bewoners wekelijks getest.
- Bij bezoek aan [mensen die tot een risicogroep behoren](#), is het extra belangrijk de basisregels goed op te volgen, zoals 1,5 meter afstand houden. Maak duidelijke afspraken met elkaar en bespreek vooraf of iemand klachten heeft. Als bezoekers of ouderen verkoudheidsklachten, koorts en/of benauwdheid hebben, stel het bezoek dan uit. Als het bezoek buiten kan, dan is dat beter dan binnen.