

## Hoe werkt Markant in corona tijd?

Markant houdt zich strikt aan de richtlijnen van het RIVM en gaat graag veilig te werk. Hieronder zetten wij de richtlijnen voor u op een rij. Heeft u hier vragen over, dan kunt u natuurlijk contact met ons opnemen.

E. [Info@markant.org](mailto:Info@markant.org) | T. 020-886 88 00

---

**We zijn beter bestand tegen het coronavirus, door vaccinaties en boosterprikken en de opgebouwde immuniteit. Daarom zijn er sinds 25 februari nog maar enkele coronamaatregelen. Maar het coronavirus is er nog wel. Met onderstaande adviezen kun u besmetting voor uzelf en anderen zo veel mogelijk voorkomen. Markant volgt deze richtlijnen van het RIVM.**

### Deze adviezen van het RIVM blijven voor iedereen belangrijk

#### Hygiëne-adviezen

- Was vaak en goed uw handen met water en zeep. ...
- Raak uw gezicht zo min mogelijk aan.
- Hoest of nies in uw elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes om uw neus te snuiten en gooi deze daarna weg. ...
- Daar waar het druk is, kun je jezelf en anderen beschermen door het dragen van een mondkapje.
- Zorg voor voldoende frisse lucht.
- Schud geen handen, geef liever een hoofdknik, boks of elleboog.

#### Daarnaast adviseert het RIVM:

- Houd zoveel mogelijk afstand van elkaar, 1,5 meter blijft een veilige afstand.
- Draag een mondkapje waar nodig (op plekken waar veel mensen zijn).
- Doe een zelftest als je op bezoek gaat of naar een plek gaat waar veel mensen samenkomen.

### Wat te doen bij klachten

- Bij klachten blijft u thuis en doet u een zelftest. Ook bij milde verkoudheid zoals een loopneus, keelpijn of hoesten. Of maak direct een afspraak bij de GGD voor een corona (pcr) test.
- Bij een positieve zelftest: maak zo snel mogelijk een afspraak bij de GGD voor een corona (pcr) test.
- Blijf thuis tot u de testuitslag van de GGD weet.

- Bij een positieve testuitslag van de GGD: blijf thuis en vermijd contact met anderen, ook als zij gevaccineerd zijn. Ga in isolatie.
- Of en hoelang u in quarantaine moet, kunt u checken op [quarantainecheck.rijksoverheid.nl](https://www.ggd.nl/quarantainecheck)
- Heeft uw huisgenoot corona, dan hoeft u niet in quarantaine als u:
  - minimaal 1 week een boosterprik heeft
  - als u korter dan 8 weken geleden corona heeft gehad
  - als uit overleg met uw werkgever blijkt dat u onmisbaar bent en voldoet aan de voorwaarde van werknemers in essentiële bedrijfsprocessen. Dit geldt alleen als u geen klachten heeft.

### **Groepsactiviteiten (mantelzorgers, beroepskrachten en vrijwilligers)**

**Trainingen en bijeenkomsten kunnen gewoon doorgang vinden zonder maatregelen of beperkingen. Sommige bijeenkomsten van Markant vinden online plaats.**

Als u deelneemt aan een groepsactiviteit van Markant op locatie dan vragen wij u, voor uw en onze veiligheid, zich aan de corona-adviezen van het RIVM te houden (zie hierboven).

- Alle trainingen, workshops en andere bijeenkomsten voor en met mantelzorgers, vrijwilligers en beroepskrachten gaan gewoon door.
- Vooraf aanmelden is verplicht. Niet aanmelden betekent dat u niet kunt deelnemen aan een bijeenkomst of training.
- Was uw handen bij binnenkomst of reinig ze met handgel.
- We stellen het op prijs wanneer een deelnemer aan een workshop, training of andere bijeenkomst op locatie vóór deelname een corona zelftest doet.
- Houd zoveel mogelijk afstand van elkaar, 1,5 meter blijft een veilige afstand.

### **Huisbezoek door vrijwilligers en coördinatoren**

De coördinatoren en vrijwilligers van Markant;

- Houden zich altijd aan de adviezen van het RIVM (zie hierboven).
- Bespreken wensen rondom het gebruik van een mondkapje en het houden van afstand met de mantelzorger/hulpvrager.
- Maken zo veel mogelijk gebruik van eigen vervoer.
- Delen en gebruiken alleen materiaal als deze schoon zijn.
- Informeren bij binnenkomst altijd eerst naar uw gezondheid.
- Blijven bij klachten thuis, ongeacht de testuitslag.

Wij vragen van u (mantelzorger/hulpvrager):

- Houd u aan de richtlijnen van het RIVM.
- Meld het ons als u of uw huisgenoten klachten hebben of onlangs hebben gehad.
- Neem contact met ons op als u vragen heeft.

*NB. Heeft u twijfels over de veiligheid? Dan kunt u altijd kiezen voor online contact.*

[Adviezen van het RIVM voor mantelzorgers en hun naaste vind u hier](#)

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/gezondheid-en-zorg/zorg-voor-thuiswonenden>