

Hoe we de gezondheid van elkaar beschermen tijdens een SoulQuest-bijeenkomst

De beste manier om ziekte coronavirusziekte te voorkomen (COVID-19) is om te voorkomen dat je aan dit virus wordt blootgesteld. Aangenomen wordt dat het virus voornamelijk van persoon tot persoon wordt verspreid.

- Dit kan gebeuren tussen mensen die in nauw contact staan met elkaar (binnen een afstand van ongeveer 1,5 meter) door ademhalingsdruppels die worden geproduceerd wanneer een geïnfecteerde persoon hoest of niest. Deze druppels kunnen in de mond of neus van mensen in de buurt terechtkomen of mogelijk in de longen worden ingeademd.
- Het kan zijn dat een persoon COVID-19 kan krijgen door een oppervlak of voorwerp met het virus erop aan te raken en vervolgens zijn eigen mond, neus of mogelijk zijn ogen aan te raken, maar dit wordt niet de belangrijkste manier geacht virus verspreiden.

Neem maatregelen om jezelf te beschermen

Maak je handen vaak schoon

- Was je handen vaak gedurende ten minste 20 seconden met water en zeep, vooral nadat je in de (groeps)keuken bent geweest of lichamelijk contact hebt gehad met anderen.
- Als zeep en water niet direct beschikbaar zijn, gebruik dan een handdesinfecterend middel dat ten minste 60% alcohol bevat. Bedek alle oppervlakken van je handen en wrijf ze tegen elkaar totdat ze droog aanvoelen.
- Raak je ogen, neus en mond niet aan met ongewassen handen.

Vermijd nauw contact

- Houdt afstand (1,5 meter) tussen jezelf en andere mensen. Overweeg om knuffels te vervangen door buigen, je hand over je hart te leggen of andere manieren om een gevoel van liefde en verbinding te tonen.
- Minimaliseer alles in de groep. Dit kan een gespreksonderwerp, eten of drinken zijn, of iets anders dat gedeeld kan worden.

Neem maatregelen om anderen te beschermen

Bedek hoest en nies

- Bedek je mond en neus met een tissue wanneer je hoest of niest of gebruik de binnenkant van je elleboog.
- Gebruik je eigen Ziploc-zakken om je tissues, toiletpapier of andere mogelijk besmettelijke wegwerpproducten te verwijderen.
- Was je handen onmiddellijk met zeep en water gedurende minimaal 20 seconden. Als zeep en water niet direct beschikbaar zijn, maak je handen dan schoon met een handdesinfecterend middel dat ten minste 60% alcohol bevat.

We raden mensen die ziek zijn af om naar een programma te komen. Als je ziek wordt tijdens onze tijd samen, praat dan met ons over hoe je het beste met je eigen gezondheid en de gezondheid van de groep om kunt gaan.

Reinig en desinfecteer

- Gebruik altijd je eigen bord, kom, beker, mok en keukengerei. Je bent zelf verantwoordelijk voor het schoonmaken en bewaren na gebruik.