

## Tien tips van China-correspondent Leen Vervaeke, die al voor tweede keer in quarantaine zit

Leen Vervaeke (37), correspondent in China voor De Volkskrant, is een ervaringsdeskundige op vlak van quarantaines in coronatijden - haar tweede zit er bijna op. Nu er ook bij ons strenge maatregelen genomen worden, deelde ze tien handige tips.

1. Thuiswerken, scholen gesloten, cafés dicht. **Er zijn heel veel regels, maar eigenlijk komt het neer op één basisregel: hou afstand van elkaar.** De enige personen die je de komende weken in levende lijve zou moeten zien, zijn je eigen huisgenoten. Je zit samen in een cocon, en houdt die cocon virusvrij. Werk daarom zo veel mogelijk thuis, stuur je kinderen niet naar de opvang (zeker niet naar oma of opa), schrap al je afspraken. Samengevat: vermijd elk contact met niet-huisgenoten. (Kun je niet anders, blijf dan op 2 meter afstand van elkaar, pas hand- en hoesthygiëne toe, en ventileer.)

Lees ook

2. **Makkelijk gezegd, maar hoe werk je in godsnaam thuis met jonge kinderen?** Daar is geen kant-en-klare oplossing voor, maar vraag je af wat het ergst is: dat je productiviteit de komende weken lager ligt, of dat de coronaepidemie uit de hand loopt en we Italië achterna gaan? Probeer creatieve oplossingen te bedenken: met twee ouders kun je bijvoorbeeld in shifts werken/voor de kinderen zorgen. Veel Chinese ouders zagen ook positieve gevolgen: ze kregen de afgelopen tijd een hechtere band met hun kinderen.

3. **Goed nieuws: je hoeft niet de hele tijd binnen te blijven, je kunt nog naar buiten!** Je wordt niet besmet door buitenlucht, maar door contact met andere mensen. Je kunt dus perfect een wandeling maken, hardlopen, fietsen, een balletje shotten in het park, zolang je daarbij contact vermijdt met anderen. Je kunt zelfs afspreken met vrienden, als je daarbij consequent 2 meter afstand houdt van elkaar. Kinderen van verschillende gezinnen met elkaar laten spelen, kan dus niet.

4. **Sowieso moet je contact met anderen mijden, maar doe dat zeker met mensen uit risicogroepen:** ouderen, mensen met longziektes, hoge bloeddruk, diabetes (voor zover we weten vooral type 2), hartproblemen. Informeer hen, overtuig hen om zich de komende tijd volledig te isoleren (wel naar buiten, maar geen contact met anderen). Het kan een eenzame tijd zijn voor deze mensen, zeker als ze niet van de internetgeneratie zijn. Bel hen regelmatig, bied aan hun boodschappen te doen. Laat deze achter voor de deur, of als dat niet kan, houd 2 meter afstand.

5. **Woon je alleen? Dan kan het zwaar zijn om deze periode van binnenblijven door te komen.** In China hadden veel alleenstaanden een 'virusbuddy', een andere alleenstaande met wie ze regelmatig afspraken, en van wie ze dus geen afstand hielden. Die 'virusbuddy' moet je volledig kunnen vertrouwen. Hij moet zich even goed beschermen als jij, want als één van jullie ziek wordt, dan de andere waarschijnlijk ook. Maar het is in ieder geval beter dan iedere dag met iemand anders afspreken en tien verschillende mensen besmetten.

6. **Jullie zullen de komende weken veel meer binnen zitten dan anders. Zoek dus activiteiten om de verveling tegen te gaan** (gezelschapsspelletjes, verkleedpartijen, grappige filmpjes maken, enz.). En zoek manieren om je gewone leven online verder te zetten. Er zijn tal van websites en apps om van huis uit te werken (Zoom, Google Hangouts, enz.) en om je kinderen thuis te onderwijzen of bezig te houden (een vriendin werkt aan een lijstje, dat volgt nog, post vooral ook zelf ideeën in de reacties). Houd nauw contact met je familie en vrienden via telefoon/videochat. Contacteer elkaar vaker dan anders, hou elkaar in de gaten, help elkaar.

7. **Een dag te laat: ga niet naar de supermarkt/winkel als iedereen hamstert.** De crux is afstand houden van anderen. In een urenlange rij staan is dus het omgekeerde van wat je nu best kunt doen. Beperk je bezoeken aan de supermarkt/winkel sowieso. Ga niet hamstern,

maar probeer in de daluren te gaan en sla iets meer in dan je normaal zou doen, zodat je minder vaak moet gaan. Maak gebruik van bezorgservices. Houd 2 meter afstand van de bezorger.

**8. Probeer gezond te leven.** Eet veel fruit en groenten, slaap voldoende, blijf bewegen. Je immuunsysteem is nu je beste vriend. Een tip die mij hielp: blijf niet de hele dag in je pyjama zitten, maar kleed je aan alsof het een normale dag is.

**9. Heb je mondkapjes ingeslagen, dan is nu het moment om die te beginnen dragen.** Een mondkapje beschermt\* je als je toch naar drukke plaatsen gaat of kwetsbare mensen bezoekt (bv voor mantelzorg). Wie het niet gewend is een mondkapje te dragen, vindt het er belachelijk uitzien. Maar bedenk dit: besmet raken terwijl je mondkapjes in je kast liggen, is nog veel belachelijker. Was je handen voor je je mondkapje opzet, en nadat je het hebt uitgedaan.

(\*Met een chirurgisch mondkapje bescherm je je omgeving, dus geschikt om bij kwetsbare personen te dragen. Met een N95/FFP2-mondkapje bescherm je jezelf, dus geschikt om op drukke plaatsen te komen. Blijf overigens voorzichtig, een mondkapje geeft geen 100% bescherming.)

10. Tot slot, **de onzekerheid over dit virus is soms wat beangstigend, maar als we met zijn allen ons verstand gebruiken, komen we dit samen te boven.** Zelfs als je symptomen krijgt: isoleer jezelf van je huisgenoten, maar blijf rustig. Voor de overgrote meerderheid van de mensen is dit geen erge ziekte. Het komt er vooral op aan het virus niet door te geven, zodat het totale aantal besmettingen verlaagt, ons zorgsysteem niet overbelast raakt en kwetsbare mensen behandeld kunnen worden. En zodat we het onze zorgverleners niet nog zwaarder maken dan zij het nu al hebben.