

Hygiëneplan in verband met corona virus

Mei 2020

Door de corona crisis hebben we een tijd geen afspraken kunnen maken. Nu kunnen we dat gelukkig weer wel, met de hieronder volgende maatregelen.

De regels van het RIVM, in verband met corona, toegepast in mijn praktijk:

Bij klachten:

- Als je verkoudheids- of griepklachten hebt, blijf dan thuis:
 - *koorts, kortademig, spierpijn, hoesten, keelpijn, neusverkouden, geur- of smaakverlies, extreme vermoeidheid, pijn achter de ogen, diarree*
- Als je in contact bent geweest met iemand met verkoudheids- of griepklachten, wacht dan eerst 2 weken voordat je weer komt.
- Als je hooikoorts klachten denkt te hebben, voelen die dan hetzelfde als voorgaande jaren, of anders?
- De termijn waarbinnen je kosteloos kunt verzetten, geldt niet voor dit soort klachten.

Dan de hygiëne

- Maak gebruik van de hand gel die in de ingang of de trap staat (bij binnenkomst en misschien ook bij verlaten van het gebouw)
- Zorg dat je niet langer dan 5 minuten voor je afspraak aanwezig bent in de wachtruimte
- Houdt in de wachtruimte anderhalf meter afstand
- Hoesten of niezen in de elleboogplooï
- Er kan geen begeleiding mee in de praktijkruimte. In de wachtruimte ten hoogste één iemand
- Het is raadzaam om zo min mogelijk van de toilet op het Roessingh gebruik te maken, denk ik. Uiteraard wordt die schoon gehouden, maar in deze tijd kun je beter van je eigen toilet gebruik maken.

Ik zie voorlopig het **verloop** van onze **afspraken** als volgt:

- Binnenkomen in de praktijkruimte op anderhalf meter
- De stoelen staan op ongeveer anderhalf meter afstand
- Bij de behandeling op de bank draag ik een mondkapje – in ieder geval bij behandeling bij het op de rug liggen - , en mogelijk handschoentjes. Het mondkapje draag ik voor jullie bescherming. Als je wilt, kun je ook een mondkapje dragen, maar dat hoeft niet.
- Bij ervaringsoefeningen die om nabijheid vragen, draag ik ook een mondkapje
- Neem je eigen hoeslaken of badlaken mee om op te liggen, en eventueel een dekentje om onder te liggen.
- Ik plan nu 15 minuten tussen de afspraken, en heb hand gel en desinfecterende doekjes om de hygiëne te waarborgen. Voor en na elke behandeling reinig ik mijn handen met hand gel en maak ik de contactvlakken schoon.

In eerste instantie werk ik alleen nog in mijn praktijkruimte aan de Roessinghsbleekweg. De maandagavond ik het Wooldrik volgt dan hopelijk later weer.