

Binnenkort heeft u een afspraak met 1 van onze adviseurs op kantoor.

Voor uw en onze gezondheid hebben wij hiervoor enkele regels:

- Kom niet te vroeg bij ons binnen. Dus het liefst vlak voor de afspraaktijd.
- Volg de aanwijzingen van ons personeel op.
- Kom zoveel mogelijk alleen naar uw afspraak.
- Op de tafels staat desinfectiegel. Maakt u hier uw handen even mee schoon.

Als u op één van de volgende vragen 'ja' antwoordt dan verzoeken wij u om uw afspraak te annuleren.

- Heeft u nu corona?
- Heeft u nu huisgenoten/gezinsleden met corona?
- Ben u genezen van corona korter dan twee weken geleden?
- Heeft u één of meerdere van de volgende symptomen: verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging (meer dan 38 graden Celsius)
- Heeft u huisgenoten/gezinsleden met deze symptomen?
- Bent u in thuisisolatie?

Op de volgende pagina vindt u een overzicht van de verschillen tussen Corona, Griep en Hooikoorts.

## Verschillen Corona, griep en hooikoorts

De klachten die horen bij corona kunnen ook duiden op griep, hooikoorts of een andere aandoening. Daarom hieronder een overzicht van de globale verschillen tussen Covid-19, griep en hooikoorts:

Symptoom	Covid-19	Griep	Hooikoorts
 Koorts	Vaak	Vaak	Nee
 Droge hoest	Vaak	Vaak	Zelden
 Vermoeidheid	Soms	Vaak	Soms
 Benauwdheid/ kortademigheid	Soms	Nee*	Nee*
 Gewrichtspijn	Soms	Vaak	Nee
 Keelpijn	Soms	Soms	Zelden
 Hoofdpijn	Soms	Vaak	Soms
 Koude rillingen	Soms	Vaak	Nee
 Misselijkheid / braken	Zelden	Soms	Zelden
 Verstopte neus of loopneus	Zelden	Soms	Vaak
 Diarree	Zelden	Soms	Nee
 Niezen	Nee	Nee	Vaak
 Tranende ogen	Nee	Nee	Vaak

Bronnen: WHO, Asthma and Allergy Foundation USA, Centers for Disease Control and Prevention

\*De griep en hooikoorts kunnen wel astmatische klachten opwekken en daarmee indirect resulteren in kortademigheid of benauwdheid.

### **Hooikoorts**

Hooikoortsklachten kunnen de komende tijd weer gaan toenemen bij veel mensen. Uit de infographic hierboven kun je goed zien dat er deels overlap is tussen de symptomen van hooikoorts en die van het coronavirus. Denk aan:

- Een loopneus
- Een verstopte neus
- Hoofdpijn

Er zijn ook belangrijke verschillen: jeuk en tranende ogen worden namelijk niet veroorzaakt door het coronavirus. En koorts is juist weer geen hooikoortsklacht, terwijl dit wel in bijna 9 op de 10 gevallen voorkomt bij corona.

Het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) adviseert mensen die gevoelig zijn voor pollen, eerder te beginnen met hooikoortsmedicatie. Dat kan ongerustheid voorkomen.

### **Wat moet je doen bij klachten?**

Denk je dat je besmet bent met het coronavirus of ervaar je klachten, zoals koorts, hoesten, keelpijn of neusverkoudheid?

Dan geldt het volgende:

- Blijf thuis.
- Mijd sociaal contact.

### **Wanneer ben je genezen?**

Volgens het RIVM ben je genezen als je je beter voelt en 24 uur lang geen gezondheidsklachten meer hebt gehad. Dan kun je anderen niet meer besmetten. Je draagt het virus niet meer bij je.

### **Thuisquarantaine**

Nogmaals: mensen met verhoging of verkoudheidsklachten, zoals hoesten of een neusverkoudheid, moeten thuisblijven en alle sociale contacten vermijden, voor zover mogelijk is.

Verder is het belangrijk om 2 weken in thuisquarantaine te gaan als je in direct contact bent geweest met iemand die is besmet met het coronavirus, maar als je zelf **nog niet** ziek bent. Dit geldt bijvoorbeeld als je partner positief is getest, maar als je zelf nog geen symptomen vertoont.