

COVID-19: richtlijnen bij Metta Vihara

Algemeen

Er zijn verschillende soorten coronavirussen. Het coronavirus dat COVID-19 veroorzaakt, heet officieel SARS (severe acute respiratory syndrome)-CoV(coronavirus)-2. Hiervan bestaan verschillende varianten en subvarianten.

COVID-19 is een luchtweginfectie. Mogelijke klachten bij COVID-19 zijn:

- Verkoudheidsklachten (zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn)
- Hoesten
- Benauwdheid
- Verhoging of koorts
- Plotseling verlies van reuk en/of smaak (zonder neusverstopping)

Als je één of meerdere klachten hebt zoals hierboven beschreven dan kan het zijn dat je corona of een andere virusinfectie hebt. Het is belangrijk dat je een mogelijke besmetting niet verder overdraagt. Vooral mensen met een kwetsbare gezondheid kunnen ziek of zelfs ernstig ziek worden door corona.

Metta Vihara volgt het beleid van het RIVM, zie voor meer informatie over wat het RIVM over corona meldt, de volgende website: <https://www.rivm.nl/corona>.

Informatie over luchtweginfecties is via de volgende link: <https://www.rivm.nl/luchtweginfecties>

Ziek voor de retraite?

Algemene regel: ben je ziek? Blijf thuis.

Als je voorafgaand deelname aan een retraite klachten hebt die kunnen wijzen op een luchtweginfectie met corona, dan is onze aanbeveling:

- thuisblijven
- thuis de zelftest doen zodat je weet waar je op dat moment aan toe bent (en zeker bij een positieve uitslag van een thuistest: thuisblijven!)

Ziek tijdens de retraite?

Als je tijdens een retraite ziek wordt met klachten van een luchtweginfectie die kan wijzen op corona, dan verzoeken wij jou tijdens de retraite een zelftest te doen. Hiervoor neem je contact op met de organisator die bij elke retraite aanwezig is. Bij Metta Vihara zijn zelftesten beschikbaar.

Indien klachten aanhouden, en in alle gevallen bij een positieve uitslag van een zelftest mbt corona, verzoeken wij je om de retraite af te ronden en naar huis te gaan. Als je hier ondersteuning of overleg bij nodig hebt, neem dan contact op met de organisator. We zullen trachten om je bij de voor jou ontstane situatie te helpen.

Bij Metta Vihara houden we aandacht voor onze onderlinge fysieke afstand als iemand daar om vraagt, dat is, via de organisator bij de retraite.

De eerdere regels ten tijde van de pandemische fase van corona zijn vervallen:

- Er is geen plicht tot afstand houden van elkaar (met 1,5 meter).
- Er is geen verplichting tot het dragen van een mondkapje.
- Er is bij aankomst geen vraag naar een QR-code van een vaccinatiebewijs of PCR-test.

Algemene tips voor hygiëne bij de retraite

Je kunt waar je andere mensen ontmoet, niet helemaal voorkomen dat je een luchtweginfectie krijgt. Je kan wel de kans verkleinen dat een virus doorgegeven wordt aan iemand anders. Goede hygiëne helpt om verspreiding te beperken en het kan helpen voorkomen dat je zelf ziek wordt. Basisregel: hoest en nies in je elleboog. En was vaker en je handen goed met water en zeep.

Overige

- Tijdens retraites proberen we discussie over corona (regels) te vermijden en anders, om deze discussie zo klein en zo kort mogelijk te houden. Een gesprek is gestart voor je erg in hebt en dat kan je gedachten (als zintuig!) extra bezighouden en afleiden. Heb je vragen of maak je je zorgen tijdens je verblijf, praat dan rechtstreeks en afzonderlijk met de organisator.
- Het gebouw is voorzien van een goed en permanent functionerend ventilatiesysteem. Het extra openzetten van deuren en ramen in de gezamenlijke ruimtes is vanwege coronapreventiemaatregelen niet nodig, tenzij de organisator om goede redenen anders beslist.