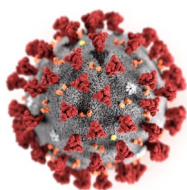


Nieuwsbrief

Bescherm jezelf en anderen... ook in het BGC!



De overheid heeft beslist: de winkels en horeca zijn terug open en ook het sociaal leven komt stilletjes aan weer op gang. Ook in het Buurtgezondheidscentrum gaan we, stap voor stap, steeds meer naar onze vertrouwde werking. Om jezelf en anderen te beschermen, is het nog steeds heel belangrijk om een aantal noodzakelijke maatregelen goed op te volgen. Iedereen moet zijn steentje bijdragen om een verdere verspreiding of heropflakking van het coronavirus te voorkomen.

Mogen we je daarom vragen om aandacht te hebben voor volgende richtlijnen wanneer je naar het BGC komt:

- Neem **ALTIJD eerst telefonisch contact**, kom niet zomaar langs.
- Een **mondmasker** is verplicht vanaf het betreden van de praktijk. Hou het gedurende je hele bezoek op (je zorgverlener zal je zelf zeggen wanneer je het eventueel mag afzetten).
- **Ontsmet je handen** bij het binnen- en buitengaan. Gebruik hiervoor de voorziene alcoholgel aan de ingang.
- Bewaar ten alle tijden **de nodige afstand** (1,5 meter) tot andere patiënten. Let hier ook op wanneer je de trap neemt (er hangt een spiegel waarin je kan zien of er iemand langs de andere kant komt).



Voorschriften afhalen:

ALTHEA

- aangevraagd voor 12u = afhalen vanaf 14u **dezelfde dag**.
- aangevraagd na 12u = afhalen vanaf 14u **de volgende dag**.

ZENIA

- aanvragen tussen 12u-12u30 = afhalen vanaf 15u **dezelfde dag**.

OPGELET: VERGEET NIET OM JE VOORSCHRIFTEN, BRIEVEN, ATTESTEN OF ANDERE DOCUMENTEN TIJDIG AF TE KOMEN HALEN AAN DE BALIE!

In dit nummer:

Praktijknieuws 1

Ventileren bij corona en warmte 2

Koorts of last van de hitte? 3

Eten en drinken bij warm weer? 3

Speel'Bus 4

Bevolkingsonderzoek Borstkanker 4



OPENINGSUREN BGC ZENIA

In **juli** en **augustus** is het onthaal van BGC Zenia (Oudsbergen) geopend van

- **8u – 13u**
- **14u – 18u**

Ventileren en koelen tijdens de coronaepidemie en een warmteperiode



Hoewel er geen sluitend bewijs is dat het coronavirus via de lucht wordt overgedragen, is het toch aan te bevelen hier extra voorzichtig mee te zijn. De lucht extra ventileren kan hierbij helpen en is een zeer efficiënte en goedkope manier om het besmettingsrisico te verkleinen! Zeker nu we weer grotere "bubbels" mogen hebben en we vaker met meerdere mensen samen zijn, is het belangrijk om de ruimtes waar we samen zijn goed te verluchten.

Waar moet je op letten wanneer je verlucht:

- Voorkom te sterke en langdurige luchtstromen. Het is beter om ruimtes regelmatig en gedurende korte tijd te verluchten, zonder aanwezig zijn in de ruimte. Zet de ramen van de woonkamer bijvoorbeeld 's ochtends een kwartiertje open, terwijl je je klaarmaakt in de badkamer.
- Ook wanneer je een airco of ventilator gebruikt, is het belangrijk dat je ook nog ventileert en verlucht met verse buitenlucht. De meeste aircosystemen gebruiken geen verse buitenlucht, maar halen hun lucht rechtstreeks uit de binnenruimte. Het gebruik van ventilatoren en (mobiele) airco's voor luchtcirculatie/koeling wordt afgeraden in gemeenschappelijke ruimtes waar meerdere mensen aanwezig zijn (vooral in kleine ruimtes, gesloten of gedeeltelijk open ruimtes met minimale buitenluchtuitswisseling).
- Wanneer je toch een ventilator of (mobiele) airco gebruikt, neem dan volgende maatregelen:
 - Zorg ervoor dat de ventilator de lucht niet rechtstreeks van de ene persoon naar de andere blaast.
 - Richt de ventilator niet op de vloer of een ander stoffig oppervlak.

Deze richtlijnen gaan er vanuit dat je je woning regelmatig blootstelt aan buitenlucht, en dat kan natuurlijk een probleem vormen tijdens hele warme dagen. Op die dagen is het namelijk belangrijk om je woning gesloten en koel te houden, zodat de hitte buiten blijft. Het is dus soms wat zoeken om het, zowel op vlak van coronaverspreiding als hitte, zo veilig mogelijk te houden. Enkele tips:

- Benut je **zonnewering** zo maximaal mogelijk. Zorg ervoor dat je rolluiken, gordijnen, screens, ... naar beneden zijn voor de ergste hitte.
- Zet je ramen en deuren open **zolang het buiten koeler is dan binnen**. 's Avonds laat en 's ochtends vroeg zijn de ideale momenten om alles eens goed te verluchten!
- Zorg voor een **frisse slaapkamer** en luchtig beddengoed. Ververs regelmatig de kussensloop en lakens. Een aangename nacht doet wonderen.
- Creëer **extra schaduw** door het aanplanten van groen, het aanbrengen van luifels, etc.
- Ben je **extra kwetsbaar voor hitte**? Probeer dan op erg warme dagen geen mensen te ontvangen, en hou je koel in je eigen woning.

Denk eraan dat personen die COVID-19 doormaken extra kwetsbaar zijn voor warmtegerelateerde ziekten én dat personen met "hittestress" extra kwetsbaar zijn voor het coronavirus. Ook het gebruik van bepaalde medicatie kan personen extra kwetsbaar maken voor warmte: hou hier rekening mee!

Tijdens erg warme periodes worden temperaturen en ozonconcentraties door de overheid opgevolgd.

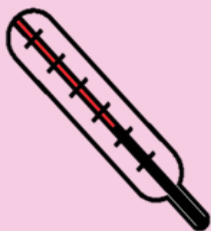
Wanneer de waarschuwingsfase of alarmfase wordt geactiveerd (bv. tijdens een hittegolf), kan er extra en specifieke aandacht gevraagd worden voor de afweging tussen coronamaatregelen en hitte-maatregelen.



Je kan je inschrijven op de nieuwsbrief voor warmte waarschuwingen via <https://www.warmedagen.be/contact>.

Meer info en tips op www.warmedagen.be!

Koorts of last van de hitte?



Wees voorzichtig en verwar hyperthermie (verhoogde lichaamstemperatuur door uitwendige invloed) niet met koorts. Een persoon met hittestress kan ook ziek zijn (met milde tot ernstige symptomen van oververhitting) en kan worden aanzien als iemand met koorts. Daarom is het belangrijk dat deze persoon wordt opgevolgd totdat de verhoogde temperatuur afneemt. Als de symptomen aanhouden, raadpleeg dan onmiddellijk een arts.

Als iemand een inspanning heeft geleverd en/of werd blootgesteld aan hitte, laat hem/haar dan minimaal 30 minuten rusten in een koele omgeving.

- Als de lichaamstemperatuur in deze periode hoog blijft, kan het koorts zijn - raadpleeg onmiddellijk een arts en leg de toestand van de persoon uit.
- Als er een goede daling van de lichaamskerntemperatuur (van 0,5 °C of meer, naar de normale 37 °C) plaatsvindt en de persoon voelt zich beter na een rustpauze in een koele omgeving, is de kans groter dat het verband houdt met hittestress. Zorg er in dit geval voor dat deze persoon voldoende drinkt en geen andere indicaties heeft voor een COVID-19-infectie.

Eten en drinken bij warm weer

Drinken bij warm weer:

- Drink meer water dan gewoonlijk: minstens 1,5 liter in rust.
- Drink regelmatig en vóór je dorst hebt. Kleurt je urine donker of plas je minder dan gewoonlijk? Dan drink je te weinig.
- Vermijd alcohol en gesuikerde dranken. Je lichaam verliest sneller vocht als je alcohol drinkt. En gesuikerde dranken neem je minder snel op.



Speciale aandacht voor ouderen:

- Laat de oudere voldoende en regelmatig drinken, ook als hij geen dorst heeft. Doe dat ook enkele dagen voor de warme dagen. Zo bouwt hij een vochtreserve op.
- Bied keuzemogelijkheden en variatie aan zoals koffie, thee en frisse dranken. Daarmee zet je aan tot drinken.

Speciale aandacht voor kinderen en baby's:

- Een kind heeft pas dorst wanneer het uitgedroogd is. Wacht dus niet tot het moment dat een kind dorst heeft om het drinken te geven.
- Laat een kind meerdere kleine hoeveelheden na elkaar drinken. Dat is beter dan een grote hoeveelheid in één keer. Vermijd te koude dranken om buikkrampen te voorkomen.
- Wees alert voor tekenen van uitdroging. Minder dan vier natte luiers op 24 uur, holle ogen met droge kringen eromheen, een ongewone huidskleur, extreme slaperigheid of prikkelbaarheid, koorts, braken, diarree, hoofdpijn en ademhalingsmoeilijkheden zijn redenen om een arts te raadplegen.
- Moeders die borstvoeding geven moeten ook extra drinken en hun baby vaker aanleggen.

Eten bij warm weer:

- Hou rekening met adviezen voor een gezonde voeding en laat water primeren.
- Eet lichte maaltijden die makkelijk te verteren zijn, dat vraagt minder energie van je lichaam
- Eet voldoende groenten en fruit. Dit zijn extra vitamines voor je lichaam.



Vlaanderen
is zorg

AGENTSCHAP
ZORG &
GEZONDHEID



De Speel'Bus is terug!



Tijdens de zomervakantie worden de mooiste Genkse pleintjes en parken weer omgetoverd tot gezellige spel- en ontmoetingsplaatsen voor jong en oud. Met de strandstoelen en picknicktafels buiten en uitgestald speelgoed voor de kinderen kunnen we weer samen genieten van de zon, het gezelschap en leuke babbels. Dit aanbod is gericht op gezinnen met kinderen tot (ca) 8 jaar oud. Op verschillende dagen is er aansluitend vanaf 14 uur een sportief aanbod voor kinderen van 8 tot 14 jaar oud. Dit wordt georganiseerd door [Buurtsport](#).

Nieuw! Samen met de Speel'Bus komt ook de Bib naar je toe deze zomer, met de Lees'Bus! Er zijn lees- en voorleesboekjes om naar hartenlust in te snuisteren. Er wordt voorgelezen, samen gelezen en de kinderen kunnen ontdekken hoe plezierig lezen is!

Wanneer en waar:

- Dinsdag 7 juli: Groen Hart, Bijlkestraat Sledderlo
- Donderdag 9 juli: Air-Plein, Zenobe Grammestraat - Henri Forirstraat (Zwartberg)
- Dinsdag 14 juli: Sporting Winterslag, Hortensiastraat 26b
- Donderdag 16 juli: C-mine, C-Mine 10 (Winterslag)
- Donderdag 23 juli: Sint-Albertusschool, Lucien Londotstraat (Zwartberg)
- Dinsdag 28 juli: De Kastert, Kastertstraat (Langerlo)
- Donderdag 30 juli: De Zeshoek, Gieterijstraat (Driehoeven)
- Dinsdag 4 augustus: Vlakveldplein (Vlakveld)
- Donderdag 6 augustus: Kosmogolempark, Dieplaan (Genk-Centrum)
- Dinsdag 11 augustus: 't Parkje, Parklaan (Waterschei)
- Donderdag 13 augustus: Frans Allardplein, hoek F. Allardstraat - Vlinderstraat (Hoevenzavel)
- Dinsdag 18 augustus: Groen Hart, Bijlkestraat (Sledderlo)
- Donderdag 20 augustus: Heideblomplein, Landwaartslaan (tov de Schalm) (Boxbergheide)
- Dinsdag 25 augustus: Rodenbachplein, naast A Rodenbachlaan - Zandbergstraat (Termien)
- Donderdag 27 augustus: Priesterhaagstraat (Kolderbos)

Telkens van 10 tot 13 uur.

Prijs: gratis

Heropstart Bevolkingsonderzoek Borstkanker

Het Bevolkingsonderzoek Borstkanker gaat weer van start op 29 juni. De meeste mammografische eenheden hebben de gepaste maatregelen genomen om veilig terug van start te gaan. De andere mammografische eenheden volgen later.



De vrouwen die een afspraak hadden tussen 16 maart en 28 juni worden met voorrang ingepland.

Iedereen van wie de afspraak geannuleerd werd, krijgt een **nieuwe uitnodigingsbrief** met een afspraak.

De uitnodigingsbrief die voor 21 maart is verstuurd kan **niet** meer gebruikt worden.

Meer info: <https://borstkanker.bevolkingsonderzoek.be/>



Ook het **Bevolkingsonderzoek Baarmoederhalskanker** is op 11/5 opnieuw gestart. Is het meer dan 3 jaar geleden dat je een uitstrijkje liet nemen, en/of kreeg je een uitnodigingsbrief?

Plan dan zeker een afspraak bij je huisarts of gynaecoloog!