

Bericht van een nuchtere Amsterdamse huisarts

Zondagochtend 15 maart, 8.30 uur

We zitten in alarmfase 5 uit 5 in heel Nederland en dat lijkt nog niet of te langzaam door te dringen bij ons. Daarom dit bericht, direct naar mijn vrienden, familie en bekenden. Voel je vrij om dit bericht door te sturen want ieder uur dat we wachten verliezen we meer controle. Tijd voor ACTIE, en daar kun jij NU mee beginnen! (Ik had niet verwacht dat ik een bericht zoals dit ooit serieus zou versturen... maar here we go...)

Samenvatting

COVID19 is vele malen besmettelijker en dodelijker dan de griep. Ons gezondheidssysteem dreigt volledig overbelast te raken. Wij samen, jij ook, moeten NU handelen om de verspreiding en daarmee verstrekkende gevolgen van COVID19 te beperken.

Acties

- Iedereen met klachten (niezen, hoesten, hoofdpijn of koorts) gaat in strikte thuisisolatie. Dat betekent: geen contact met anderen, niet naar buiten (ook niet naar de winkel). Bij twijfel -> Doen. Echt? Ook bij milde klachten? Ja, juist! Zie bij uitgebreidere beschrijving.
- Risicogroepen: ouderen en mensen met verminderd immuunsysteem: ook in strikte isolatie voor je eigen veiligheid.
- Iedereen zonder klachten, dat is de rest van de hele bevolking gaat in sociale isolatie. Dat betekent: alleen indien noodzakelijk naar buiten (boodschappen doen, naar werk in vitale functies voor samenleving). Zo min mogelijk contact met anderen, dus alle sociale activiteiten per direct stoppen.
- Kinderen NIET naar school (maar dat gaat gelukkig nu gebeuren)
- Bij ieder contact met een ander: 2 meter afstand, geen lichamelijk contact. Zeer regelmatig handen wassen.

Uitgebreider verhaal

COVID19 is vele malen (schattingen nu rond 40 keer) dodelijker dan een gewone griep. De schatting is dat iedereen die besmet is, 2 tot 4 anderen besmet. Symptomen zijn: onder andere hoesten, niezen, griepig gevoel, hoofdpijn, buikpijn, koorts, moeheid. De meeste mensen worden na ongeveer 1 tot 2 weken beter. Sommige mensen verslechteren dan juist, worden kortademig en moeten naar het ziekenhuis en soms aan de beademing. Ook jonge mensen komen aan de beademing - de getallen wissen hierover maar rond 20% van de mensen op de IC met Corona is onder 50 jaar. De oudere mensen, 75-plussers, hebben de grootste kans om hieraan te overlijden.

Er bestaat een grote, groeiende, bijna onzichtbare groep van gewone mensen die milde klachten hebben die wel met C19 besmet zijn maar dat niet weten omdat zij niet getest zijn. Deze bijna onzichtbare groep is niet weergegeven in statistieken. Dit zijn wel mensen die onbedoeld COVID19 verspreiden. De daadwerkelijke besmettingsgraad van C19 zal in de komende dagen verder oplopen en steeds meer afwijken van de gerapporteerde, bevestigde C19 besmettingen. Het huidige advies luidt 'thuisblijven' bij luchtwegklachten maar het

advies via de GGD-lijn luidt dat boodschappen doen nog wel kan, als je maar afstand houdt. Dat advies is gevaarlijk vrijblijvend, alle mensen met milde klachten zouden allemaal in strikte isolatie moeten gaan om verspreiding te voorkomen.

We doen alsof we de C19 verspreiding nog onder controle hebben, maar als we NU geen rigoureuze maatregelen nemen dan glipt die controle uit onze handen. Ieder uur dat de maatregelen worden uitgesteld, zijn er meer besmettingen. In Brabant staan alle ziekenhuizen op code rood. De besmettingsgraad in Nederland volgt tot op heden precies de lijn van Italië en de huidige maatregelen hebben nog niet geleid tot een afbuigende curve.

Intensivisten uit Brabant, de federatie van medisch specialisten, alle mensen aan de frontlinies luiden de noodklok. Ik heb afgelopen nacht dienst gehad op de huisartsenpost in Amsterdam en ik luid de noodklok! Ik heb het idee dat de grote instanties en de overheid te lang wachten met overgaan tot actie en die tijd hebben we niet meer...

Het enige goede nieuws is: JIJ kunt vandaag meedoen om het verschil te maken. Door (ik herhaal nog 1x: sociale isolatie voor iedereen, strikte isolatie voor iedereen met milde klachten, kinderen niet naar school). Hoe lang? Ik denk nu minimaal 2 weken, dat hoop ik, want dan komen we er nog redelijk goed vanaf.

Tot slot, en ik realiseer me dat dit lastig is... Bewaar je rust, ook in deze verontrustende tijd. Zie jezelf als onderdeel van een groot team, de bevolking van Nederland, iedereen heeft zijn plek, sommige in de voorhoede, anderen achterin. Kijk wat jij, in jouw situatie kunt doen om bij te dragen aan dit team (te beginnen met isolatie): eten voor de deur van de buurman zetten, oppassen, vragen of iemand nog iets nodig heeft, WC papier delen (want daar is voorlopig echt wel genoeg van) en alle andere ideeën die bij je opkomen... Living apart together...

Hopelijk kijken we elkaar over 3 weken aan en zeggen we... gelukkig, we waren nog net op tijd om echte grote escalatie te voorkomen...

Stay safe