

Voorgestelde maatregelen voor “social distancing” in het kader van de Covid19 epidemie

8 maart 2020

Wat is “social distancing”?

“Social distancing” verwijst naar (niet-medische en niet-farmaceutische) maatregelen om het contact tussen een (eventueel onbekende) besmette persoon en gezonde, niet besmette personen te verminderen.

Wat is het doel van “social distancing” maatregelen?

Het doel van deze maatregelen is niet zozeer om een epidemie te stoppen, maar wel om de verspreiding van een besmettelijke ziekte zoveel mogelijk te beperken of te vertragen. Afhankelijk van de mate waarin deze maatregelen worden uitgevoerd, kan de tijd tot het optreden van een epidemische piek vertraagd worden en het totale aantal gevallen (en de daarmee geassocieerde morbiditeit en mortaliteit) verminderd worden, waardoor de druk op de verschillende actoren in de gezondheidszorg en andere sectoren verlaagd (1).

“Social distancing” maatregelen worden door alle supranationale gezondheidszorgorganisaties ondersteund en worden in alle landen genomen.

De European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC) heeft richtlijnen opgesteld voor de toepassing van niet-medische/niet-farmaceutische maatregelen, zoals social distancing, om de verspreiding van het nieuwe SARS-Cov-2 virus in de bevolking te beperken. Deze richtlijnen zijn gebaseerd op de huidige kennis van het virus en ervaring met andere virale respiratoire pathogenen, voornamelijk het Severe Acute Respiratory Syndrome coronavirus (SARS-CoV), het Middle East Respiratory Syndrome-gerelateerde coronavirus (MERS-CoV) en seizoensgebonden of pandemische griepvirussen (1).

Eenvoudige “social distancing” maatregelen zijn nu reeds van kracht.

De eenvoudigste maatregelen van social distancing, namelijk het vermijden van handen geven, zoenen en knuffelen, worden al enige tijd aanbevolen. Samen met het promoten van een goede handhygiëne blijven deze maatregelen uiteraard onverminderd van kracht.

Welke inhoudelijke criteria die belangrijk zijn voor de transmissie van infectieziekten worden in beschouwing genomen wanneer men verdere “social distancing” maatregelen overweegt?

1. Aantal mensen dat samenkomt

Op plaatsen of gelegenheden waar heel veel mensen samenkomen is er uiteraard meer kans tot transmissie van infectieziekten dan op plaatsen waar weinig mensen komen. Idealiter proberen we de kans zoveel mogelijk te verkleinen dat niet-besmette personen in contact komen met besmette personen.

2. De intensiteit van het contact tussen de mensen die samenkomen

Nauw contact (zoals dicht opeengepakt staan tijdens een concert) zal uiteraard tot meer transmissie van infectieziekten leiden dan een vluchtig cursorisch contact (zoals elkaar passeren in de gang).

3. De duur van het contact tussen mensen die samenkomen

Langdurig contact is meer risicovol voor transmissie dan een kortstondig contact.

4. De beslotenheid van de ruimte waar mensen samenkomen

Een afgesloten of slecht geventileerde ruimte leidt tot een accumulatie van virale partikels die als droplets worden uitgeoest door besmette personen. Activiteiten in openlucht zijn minder risicovol.

5. De leeftijdsmix van de mensen die samenkomen

Bij Covid19 weten we dat vooral oudere mensen een hoger risico hebben op ernstige ziekte, Kinderen worden niet ernstig ziek door Covid19, maar kunnen in hun jeugdige slijmvliezen zeer grote hoeveelheden virus produceren en wandelen dan rond in een wolkje van viruspartikels. Het samenbrengen van kinderen met bejaarden is in de huidige situatie dan geen goed idee.

6. De haalbaarheid van de maatregel

Bij elke voorgestelde “social distancing” maatregel moet goed nagedacht worden over de haalbaarheid van de maatregel.

7. De noodzakelijkheid of uitstelbaarheid van een activiteit

Sommige activiteiten die eventueel tot transmissie zouden kunnen leiden zijn noodzakelijk (bijvoorbeeld dringende hulpverlening). Andere activiteiten (zoals een schoolfeest) zijn uitstelbaar zonder al te veel ernstige gevolgen.

Wanneer moeten deze verdere “social distancing” maatregelen genomen worden?

De timing van verdere “social distancing” maatregelen is bijzonder cruciaal. Deze maatregelen mogen omwille van hun onvermijdelijke disruptie niet te vroeg genomen worden. Wanneer er nog maar een paar gevallen zijn in ons land, zouden deze maatregelen terecht niet als proportioneel worden gepercipieerd door de bevolking. Echter, deze maatregelen mogen ook niet te laat genomen worden, want dan hebben ze slechts een verwaarloosbaar effect.

Vandaag (10 maart 2020) is het ideale moment om deze verdere “social distancing” maatregelen te nemen. Op dit moment is er slechts een beperkte lokale transmissie aanwezig, maar uit onze recente observaties in andere landen (China, Zuid-Korea, Italië) weten we dat de situatie snel kan verergeren.

Voor hoelang moeten deze “social distancing maatregelen van kracht zijn?

Deze maatregelen gelden vanaf 10 maart voor minstens een maand, met herziening eind maart.

Voor wie gelden deze “social distancing” maatregelen?

Deze “social distancing” maatregelen gelden voor de hele bevolking, maar vooral voor mensen met een risicofactor voor een ernstig ziektebeeld. Het is evident dat wie symptomen van een luchtweginfectie vertoont (hoesten, keelpijn, heesheid, niezen, hoofdpijn, spierpijn, koorts...) moet thuisblijven. Echter, bij lichte klachten zal niet iedereen dat doen, en er zijn ook asymptomatische infecties waarvan de bijdrage aan transmissie nog niet duidelijk is.

Welke verdere “social distancing” maatregelen worden voorgesteld door de RAG (op basis van expert opinions)?

1. “Social distancing” maatregelen in bedrijven

- De mogelijkheid bieden tot telewerk (zeker op een landschapsbureau) wordt zeer sterk aangeraden.
- Zoveel mogelijk vergaderen op afstand (teleconferentie, Skype...) wordt zeer sterk aangeraden.
- Het uitstellen van bijeenkomsten (zoals personeels- of bedrijfsfeesten) wordt zeer sterk aangeraden.
- Afstand houden op de werkvloer wordt sterk aangeraden.
- Flexibel verlof toestaan en eventuele uitbreiding van flexuren (mogelijke werkuren verruimen, bv. tussen 07:00 en 22:00 in plaats van tussen 08:30 en 18:30), zal resulteren in minder volk dat op hetzelfde moment op de werkvloer is, en in een meer gespreid gebruik van openbaar vervoer.
- Het wordt aangeraden om opleidingen in grote groepen waar mogelijk uit te stellen.

2. “Social distancing” maatregelen in het onderwijs (alle niveaus)

Op basis van de huidige beschikbare kennis over transmissie van het SARS-CoV-2 virus, zijn er geen aanwijzingen dat het sluiten van scholen effectief zijn voor het verminderen van de epidemie (1). Scholen worden niet gesloten, ook niet als er gevallen zijn. Kinderen maken de ziekte immers bijna steeds mild door, en wanneer een school sluit gaan heel wat kinderen mekaar toch zien en mogelijk opgevangen worden door hun meer gevoelige grootouders. Een school sluiten wordt alleen nuttig geacht nabij de piek van de epidemie, met name om deze wat af te vlakken, maar niet in een eerdere fase.

Basisprincipe: volwassen/externen die niet op de school moeten zijn, uit de school houden en contacten tussen kinderen en volwassenen (ouders en grootouders) beperken.

- Het organiseren van schoolfeesten, opendeurdagen of evenementen waar externen naartoe komen wordt zeer sterk afgeraden.
- Uitstappen organiseren naar woonzorgcentra, kwetsbare groepen wordt zeer sterk afgeraden.
- Telefonische oudercontacten verminderen contact tussen ouders en leerkrachten.
- Eendaagse schooluitstappen kunnen doorgaan, zeker in openlucht.
- Men kan beter geen meerdaagse schoolreizen naar het buitenland organiseren: de aanbevelingen per land verschillen, en men kan mogelijk problemen hebben om weer thuis te geraken. Het beheer van een zieke tijdens de reis zal potentieel moeilijk zijn.

3. “Social distancing” maatregelen bij de risicogroepen

Het wordt zeer sterk aangeraden om activiteiten die vooral gericht zijn op senioren (zoals eefestijnen, kaartnamiddagen, voordrachten, bioscoopbezoek, bezoek aan dienstencentra, kerkdiensten, cruises...) uit te stellen.

Uiteraard geldt dezelfde terughoudendheid voor andere risicopersonen (mensen met onderliggend lijden, mensen die immunosuppressieve medicatie nemen).

4. “Social distancing” maatregelen bij zorgverstrekkers

- Het wordt ten zeerste afgeraden om symposia, studiedagen, en grote bijeenkomsten voor zorgverstrekkers te organiseren of bij te wonen.
- Het wordt aangeraden om crowding van zorgpersoneel waar mogelijk te vermijden (bv. in de cafetaria).
- Het wordt aangeraden om vergaderingen van zorgverstrekkers uit te stellen indien niet dringend of noodzakelijk. Men kan de meeste vergaderingen ook organiseren via teleconferencing.
- Het wordt aangeraden om zoveel mogelijk op afspraak werken en waar mogelijk maatregelen te nemen om het aantal personen in wachtkamers te verminderen (bv. meer tijd voorzien per afspraak en dus minder mensen per uur).

5. “Social distancing” maatregelen tijdens massaevenementen

Massabijeenkomsten, zoals sportevenementen, concerten, religieuze evenementen en conferenties vergroten het aantal nauwe contacten tussen mensen gedurende een lange periode, vaak in besloten ruimtes, wat de overdracht en verspreiding van het virus bevordert.

Ervaringen met de jaarlijkse griep epidemie en modelleren van griep pandemieën heeft aangetoond dat het afschaffen van massaevenementen vooraleer er een piek optreedt virus transmissie kan verminderen (1).

Kleine evenementen kunnen doorgaan, met opvolging van enkele aanbevelingen (2):

- Advies geven aan risicogroepen om er niet aan deel te nemen
- Correcte handhygiëne promoten en voorzien
- Nagaan of extra maatregelen kunnen genomen worden om de afstand tussen deelnemers te vergroten tijdens het evenement.

Voor grotere evenementen is het moeilijk om een grenswaarde van aantal deelnemers te berekenen. In Frankrijk en Zwitserland worden evenementen met meer dan 1000 personen afgelast. Op dit ogenblik zijn er te veel ongekende parameters om toe te laten een volledig uitgewerkt wetenschappelijk advies hierover te kunnen geven. Wel laat een snelle evaluatie toe om te zeggen dat met een toenemende prevalentie van de ziekte (= aantal besmette personen binnen een bepaalde bevolking op een bepaald moment) de kans dat er op een evenement een besmet persoon aanwezig is veel sneller stijgt bij een evenement van 1000 personen dan bij een evenement van 500 personen. Daarom wordt voorgesteld om een grenswaarde van 500 te gebruiken voor activiteiten die binnen doorgaan.

6. “Social distancing” maatregelen bij het openbaar vervoer

Er moet voldoende capaciteit voorzien worden, met waar mogelijk toevoegen van bv. extra rijtuigen voor het treinverkeer, zodat overvolle wagons tijdens spitsuren zoveel mogelijk kunnen vermeden worden.

Cruisereizen worden afgeraden (omwille van recente incidenten zoals op de *Diamond Princess* waar 696 van de 7711 passagiers en crew met Covid19 besmet werden en 7 doden te betreuren vielen).

Referenties

1. Guidelines for the use of non-pharmaceutical measures to delay and mitigate the impact of 2019-nCoV [Internet]. European Centre for Disease Prevention and Control. 2020 [cited 2020 Mar 9]. Available from: <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/guidelines-use-non-pharmaceutical-measures-delay-and-mitigate-impact-2019-ncov>
2. Key planning recommendations for Mass Gatherings in the context of the current COVID-19 outbreak [Internet]. [cited 2020 Mar 9]. Available from: <https://www.who.int/publications-detail/key-planning-recommendations-for-mass-gatherings-in-the-context-of-the-current-covid-19-outbreak>