

## Wat kun je doen?

De centrale regel is:

***-Werk thuis, tenzij het echt niet anders kan..***

Als je op kantoor aanwezig bent, volg dan de aanwijzingen uit deze dagindeling.

Er worden door het RIVM maatregelen voorgeschreven die door iedereen moeten worden opgevolgd, ook als mensen volledig gevaccineerd zijn. Dit is belangrijk om te voorkomen dat het virus verspreidt.

De algemene regels voor thuisblijven zijn:

- Blijf thuis bij verkoudheidsklachten en laat je zo snel mogelijk testen bij de GGD.
- Ga niet naar het werk als de test positief is:
  - Blijft minimaal 7 dagen in isolatie.
  - Je mag bij milde klachten na 7 dagen het werk hervatten, mits je 24 uur klachtenvrij bent.
  - Langer of ernstiger ziek? Blijf dan 14 dagen in isolatie.
  - Overleg zo nodig met de bedrijfsarts.
- Volg instructies vanuit de CoronaMelder-app altijd op.
- Tien dagen in (thuis)quarantaine blijven als je terugkeert van een verblijf in een gebied (stad, regio, land) dat door de Rijksoverheid oranje of rood (onveilig) is verklaard.
  - De verplichting tot 10 dagen quarantaine geldt niet voor grenswerkers als zij minimaal 1x per week terugkeren naar hun thuisland.
  - Arbeidsmigranten en reizigers in (thuis)quarantaine kunnen op de 5<sup>e</sup> dag een coronatest aanvragen. Is de uitslag negatief, dan mogen zij uit quarantaine.
  - De (thuis)quarantaine geldt niet voor volledig gevaccineerde reizigers. Er kunnen wel verplichtingen gelden voor het vaccinatiebewijs, een coronatest, een gezondheids- en quarantaineverklaring.

Daarnaast gelden de volgende regels, ook als je gevaccineerd bent:

- Niet naar het werk gaan als een huisgenoot naast luchtwegklachten koorts en/of benauwdheid heeft en de uitslag van de coronatest nog niet binnen is.
- Blijf 10 dagen in (thuis)quarantaine, gerekend vanaf het laatste risicovolle contact.
- De GGD of de bedrijfsarts kan vanuit bron- en contactonderzoek (thuis)quarantaine opleggen.
- Krijg je geen klachten, dan vraag je op de 5e dag een coronatest aan. Is de testuitslag negatief (geen besmetting met het coronavirus), dan mag je uit quarantaine.

Als je naar het werk kunt, gelden de volgende regels:

- Houd 1,5 meter afstand.
- Schud geen handen.
- Was je handen regelmatig met water en zeep.
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes en gooi deze direct na gebruik weg.

- 
- Draag een mondkapje in het openbaar vervoer en als je met 3 of meer personen in een bedrijfsbusje reist.

Alles bij elkaar betekent dit dat je de hele dag dingen moet doen die je niet gewend bent.

*Zorg goed voor jezelf en je persoonlijke hygiëne, neem voldoende rust en slaap; dit houdt je immuunsysteem sterk! Iedereen reageert anders in deze periode. Houd rekening met elkaar.*

Hieronder volgen eerst maatregelen die de werkgever moet verzorgen voor er weer gewerkt kan worden op kantoor. Vervolgens worden maatregelen voor werknemers genoemd.

### Voorbereidend werk door de werkgever

Wijs iemand aan als coronaverantwoordelijke. Hij of zij is verantwoordelijk voor de voorzieningen die nodig zijn om veilig te kunnen werken (voldoende schoonmaakmiddelen, afspraken over looproutes, kantineschema's, et cetera). Daarnaast spreekt deze persoon mensen aan op het niet naleven van afspraken.

#### Planning

Afhankelijk van de beschikbare ruimte van het kantoor kan maar een bepaalde gedeelte van het personeel aanwezig zijn. Ga na hoeveel mensen maximaal aanwezig kunnen zijn waarbij 1,5 meter onderlinge afstand gewaarborgd blijft.

#### Schoonmaak

- Zorg voor voldoende reinigingsmiddelen. Hiervoor kunnen de regulieren reinigingsmiddelen gebruikt worden. Voor reiniging door medewerkers zelf eventueel:
  - Een spuitfles met water en allesreiniger met wegwerpdoekjes.
  - Vochtige, goed ontvettende wegwerp-schoonmaakdoekjes.

Ga bij beeldschermen en andere kwetsbare apparatuur na met welke middelen deze gereinigd mogen worden. Goed ontvettende middelen zijn voldoende om het coronavirus onschadelijk te maken. Overleg hierover met het schoonmaakbedrijf.

- Desinfectiegel op diverse plaatsen in het pand, zodat mensen tussendoor de handen kunnen desinfecteren. Gebruik hiervoor een gel zonder ethanol (alcohol) en bij voorkeur ook zonder isopropylalcohol.
- Verzorgende handcrème naast wasbakken, zodat iedereen zijn handen kan invetten na het handen wassen.
- Overleg met het schoonmaakbedrijf over het extra reinigen van veel aangeraakte oppervlakken zoals leuningen, liftoetsen en deurklinken.
- Laat de toiletgroepen iets vaker dan normaal reinigen. Dit is afhankelijk van de bezetting van het kantoor. Overleg hierover met het schoonmaakbedrijf.

#### Het loopplan

- Maak looproutes als het in gangen niet mogelijk is 1,5 meter afstand te houden tijdens passeren. Bijvoorbeeld door eenrichtingsverkeer te maken (met pijlen) of door afspraken te maken over het passeren (wachten in kantoor tot de gang vrij is, afdraaien van het gezicht tijdens passeren, et cetera).
- Wanneer delen van gangen afgesloten worden, is het belangrijk erop te letten dat vluchtwegen en nooduitgangen nog steeds bereikbaar zijn.
- Markeer stapplekken in de lift, zodat 1,5 meter afstand gerealiseerd is. Geef aan wat het maximum aantal mensen in de lift is.
- Markeer wachtplekken bij bijvoorbeeld het koffiezetapparaat en het kopieerapparaat, zodat ook hier 1,5 meter afstand gehouden wordt.

### Werk- en vergaderruimten

- Zorg dat er minimaal 1,5 meter afstand is tussen bureaus en loopgebieden. Mogelijkheden:
  - Schuif bureaus zo nodig uit elkaar.
  - Maak geen gebruik van direct aangrenzende bureaus, maar van diagonaal grenzende bureaus.
  - Markeer bureaus die niet gebruikt mogen worden.
  - Geef met looplijnen aan hoe mensen om bureaus heen moeten lopen.
  - Maak extra werkplekken in vergader- en pauzeruimtes.
- Bepaal per vergaderruimte het maximaal aantal personen dat in die ruimte kan zijn. Geef aan welke plekken gebruikt kunnen worden om de 1,5 meter afstand te borgen.
- Verwijder overtollige stoelen uit de werk- en vergaderruimtes.

### Toilet

- Maak looplijnen in de toiletgroep. Als 1,5 meter afstand binnen een toiletgroep niet realiseerbaar is, gebruik deze dan door één persoon tegelijkertijd. Hang hiervoor een 'bezet/vrij' markering op de deur.
- Plaats bij elk toilet een spuitfles met water en allesreiniger en wegwerpdoekjes. Een alternatief zijn reinigingsdoekjes.
- Plaats naast zeep en papieren handdoekjes ook verzorgende handcrème (pompsysteem) bij de wasbakken.

### Lunchplekken

- Bepaal hoeveel mensen maximaal tegelijkertijd in de lunchruimte/kantine aanwezig kunnen zijn. Geef aan welke plekken gebruikt kunnen worden om de 1,5 meter afstand te borgen.
- Maak afspraken over het gebruik van de ruimte (lunch-schema). Maak waar mogelijk gebruik van vaste zitplekken.
- Bied eventueel voorverpakte maaltijden aan in de kantine, zodat de openingstijden verruimd kunnen worden.

### Receptie

- Beperk bezoek zoveel mogelijk: alleen noodzakelijk bezoek.
- Voorzie de balie van een scherm om direct aanhoesten en -niezen tegen te gaan en om een grens aan te geven tussen bezoekers en receptiemedewerkers.
- Markeer op de vloer waar mensen moeten staan als ze geholpen worden aan de receptie en als zij in de wachtrij staan, zodat duidelijk is wat 1,5 meter afstand is.
- Plaats bij de ingang handenontsmettingsmiddel voor bezoekers. Vraag hen de handen te reinigen bij binnenkomst.
- Laat klanten (indien relevant) contactloos of met pin betalen. Voorzie het pinapparaat eventueel van een plastic hoesje, zodat reiniging geen schade toebrengt aan het apparaat.

### Andere contactmomenten

- Laat bezoek niet toe tot het pand, tenzij dit niet te vermijden is (bijvoorbeeld als het een onlosmakelijk deel is van het werk of als er noodzakelijk onderhoud/reparaties zijn). Werk voor overleg met leveranciers, opdrachtgevers en onderaannemers eventueel met videobellen.
- Bevoorrading: maak duidelijke afspraken over afstand. Laat waar mogelijk leveranties buiten voorraad neerzetten.

#### Ventilatie

Ventileren en frisse lucht is noodzakelijk voor een goed werkklimaat. Als het ventilatiesysteem goed is ingeregeld en voldoet aan de eisen is dit voldoende qua verse luchttoevoer. Dit zijn de eisen uit het Bouwbesluit (minimaal 24 m<sup>3</sup> verse lucht per persoon). Doordat er minder mensen op kantoren werken zal de ventilatiegraad relatief hoger zijn dan normaal. De ventilatiegraad van het systeem hoeft dus niet extra verhoogd te worden, dit kan leiden tot klimaatklacht. Vermijd recirculatie van lucht waar meerdere mensen samen werken. Bij het gebruik van zwenkventilatoren en mobiele airco's moet je terughoudend zijn. Voorkom dat er luchtstromen ontstaan van de ene naar de andere collega.

#### Legionella

Wanneer het pand lange tijd niet in gebruik is geweest, is het belangrijk om na te gaan of extra spoelen van waterpunten nodig is om Legionella te voorkomen.

## Maatregelen voor de werknemers

### Opstaan/thuis

- Werk minimaal de helft van je werktijd thuis als je functie dit toelaat. Overleg hierover met je werkgever.
- Als je opstaat is de eerste vraag: hoe voel je je?
- Heb je verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts. Of heb je plotseling verlies van reuk of smaak? Meld je dan ziek, laat jezelf testen en ga niet de deur uit. Zoek je Burgerservicenummer op en bel 0800-1202 of maak een digitale afspraak via [coronatest.nl](https://coronatest.nl) met je DiGiD. Je kunt gebruik maken van een coronatest die de werkgever betaald.
- Ga aan het werk bij een negatieve test (geen corona) en milde klachten. Overleg zo nodig met de bedrijfsarts.
- Ben je positief getest? Dan heb je een corona-infectie (COVID-19). Meld je ziek bij je werkgever en ga de deur niet uit:
  - Je blijft minimaal 7 dagen in isolatie.
  - Je mag bij milde klachten na 7 dagen het werk hervatten, mits 24 uur klachtenvrij.
  - Langer of ernstiger ziek, blijf dan 14 dagen in isolatie.
  - Volg de instructies van de GGD of bedrijfsarts.
  - Overleg zo nodig je werkhervatting met de bedrijfsarts.
- Heb je een verkouden huisgenoot met koorts en/of benauwdheid en de uitslag van de coronatest is nog niet binnen? Meld dit bij je werkgever en ga de deur niet uit. Je kunt naar het werk als de testuitslag negatief is en je zelf geen klachten hebt. Als je volledig beschermd bent, geldt deze regel niet en kun je gewoon naar het werk.
- Is je huisgenoot of nauw contact positief getest? En ben je zelf nog niet volledig beschermd?
  - Blijf 10 dagen in quarantaine, gerekend vanaf het laatste risicovolle contact.
  - De quarantaine geldt ook bij een melding vanuit de CoronaMelder-app.
  - Op de 5<sup>e</sup> dag van de quarantaine kun je een coronatest aanvragen. Is de uitslag negatief (niet besmet), dan mag je uit quarantaine.
- Is je huisgenoot of nauw contact positief getest en ben je zelf al wel volledig beschermd? Dan hoef je niet in quarantaine. Wel geldt:
  - Blijf uit de buurt van de positief geteste.
  - Houd gedurende 10 dagen 1,5 meter afstand van mensen buiten je huishouden.
  - Vermijd contact met kwetsbare mensen.
  - Laat je testen bij lichte klachten en vraag op de 5<sup>e</sup> dag een coronatest aan.
- Kom je terug van vakantie uit het buitenland? Volg dan het reisadvies op van het [Ministerie van Buitenlandse Zaken](https://www.ministerievanbuitenlandse-zaken.nl) voor het land of de landen waar je bent geweest. Bij oranje of rode reisgebieden geldt het dringende advies voor tien dagen quarantaine.
  - Let op! Dat geldt ook als je geen klachten hebt of negatief getest bent.
  - Het inkorten van de 10 dagen quarantaine na een negatieve coronatest op de 5<sup>e</sup> dag geldt niet voor reizigers.
  - De (thuis)quarantaine geldt niet voor volledig gevaccineerde reizigers. Er kunnen wel verplichtingen gelden voor het vaccinatiebewijs, een coronatest, een gezondheids- en quarantaineverklaring.
- Doe je (ondersteunend) werk dat in een vitaal proces valt, bijvoorbeeld reparatie van CV-ketels of netwerkkabels? Overleg dan met je werkgever en bedrijfsarts of je toch kunt werken in het geval dat een huisgenoot koorts en/of benauwdheid heeft of positief is getest op het coronavirus. Overleg ook met de bedrijfsarts over de thuisquarantaine na terugkeer van vakantie. Je mag zelf geen klachten hebben die passen bij het coronavirus.

- Hoor jij of een huisgenoot tot een kwetsbare groep, overleg dan met de bedrijfsarts of je je werkzaamheden moet aanpassen. Als je zzp-er bent, kun je gebruik maken van de bedrijfsartsen van [www.helpdeskcorona-bt.nl](http://www.helpdeskcorona-bt.nl).
- Reis je samen met drie of meer collega's in een bus of auto? Check dan of je genoeg mondkapjes bij je hebt. Iedere keer dat je instapt, heb je een schoon kapje nodig.
- Neem handcrème mee voor na het handenwassen als het niet beschikbaar is op de werkplek! Dit voorkomt huidproblemen.
- Neem papieren zakdoekjes mee. Deze gebruik je als je bijvoorbeeld je neus moet snuiten. Gooi ze na gebruik direct weg en was vervolgens je handen.
- Neem een goed ontvettend reinigingsmiddel mee, bijvoorbeeld wegwerp schoonmaakdoekjes (zonder ethanol en bij voorkeur zonder isopropylalcohol).

#### Reizen

Samen in één auto reizen is mogelijk onder de volgende voorwaarden:

- Bij samen reizen, dus ook carpoolen, is het belangrijk dat je kunt achterhalen wie met elkaar heeft gereisd. Als zich een besmetting heeft voorgedaan, dan kun je achterhalen wie mogelijk nog meer besmet is geraakt. Kijk of de rittenadministratie hierop is ingericht. Bewaar de gegevens voor het bron- en contactonderzoek van de GGD 2 weken.
- Bij instappen vindt er een gezondheidscheck plaats. Vraag hierbij of de instappende collega geen (milde) klachten heeft, zoals genoemd het kopje "Opstaan/thuis". Als een collega wel symptomen heeft, blijft deze collega thuis tot de klachten minimaal 24 uur over zijn.
- Als je met z'n tweeën reist is een mondkapje niet nodig. Reis je met meer dan twee personen, dan draagt iedereen een mondkapje. Je werkgever moet hier in voorzien, maar je kunt ze ook zelf maken. Zie voor instructies over het gebruik en onderhoud van mondkapjes: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/openbaar-en-dagelijks-leven/mondkapjes/instructies>. Belangrijk is in ieder geval dat je iedere keer dat je in de bus of auto stapt een schoon mondkapje voor doet. Als je wegwerpkapjes draagt, moet je deze vervolgens direct weggooid. Gebruik je herbruikbare mondkapjes dan moet je deze in een zakje opbergen en thuis wassen in de wasmachine. Vervolgens kun je weer eenmalig gebruiken waarna hij weer opnieuw gewassen moet worden.

Aanvullende tips om het samen reizen veilig in te vullen:

- Zorg voor voldoende ventilatie maar voorkom sterke luchtstromingen.
- Zorg voor optimale hygiëne door de bedieningsmiddelen extra te reinigen (stuur, versnellingspook, deurklink, touchscreen, etc.) met een goed ontvettend reinigingsmiddel (bijvoorbeeld schoonmaakdoekjes).

Reis alleen met het openbaar vervoer als er geen andere reismogelijkheden zijn. Volg daarbij de regels die de [overheid](#) hiervoor stelt.

#### Aankomst op kantoor

- Groet op afstand.
- Was je handen bij binnenkomst op kantoor.
- Vraag na wie op de werkplek de coronaverantwoordelijke is. Je werkgever moet hiervoor één persoon hebben aangewezen.
- Check de regels en instructies die je werkgever heeft opgehangen: zijn er dingen veranderd?

- Bepaal met elkaar hoeveel mensen er maximaal in de verschillende vergader- en kantoorruimtes mogen komen, wie waar gaat zitten en wie wanneer gaat lunchen. Hiermee maak je het makkelijker om in deze ruimtes 1,5 meter afstand te houden.
- Vraag bij binnenkomst of niemand verkoudheidsklachten heeft. Als er collega's met klachten zijn, moeten zij naar huis.
- Vraag of de ruimtes en de wc's zijn schoongemaakt, met name de deurklinken en leuningen. Door dit te vragen houd je elkaar scherp.
- Zet pas koffie als je je handen hebt gewassen.
- Koffie drinken of roken? Houd minimaal 1,5 meter afstand, ook in het rookhok en bij slecht weer. Lunch in wisselbeurten als het niet mogelijk is 1,5 meter tussenruimte te bewaren. Let op: houd ook 1,5 meter afstand bij het binnenkomen en verlaten van de kantoorruimten en de kantine.
- De hele dag door maak je contactoppervlakken die andere mensen ook aanraken vaker schoon dan normaal. Gebruik voor het reinigen bij voorkeur één van de hieronder genoemde doekjes:
  - Een spuitfles met water en allesreiniger met wegwerpdoekjes.
  - Vochtige, goed ontvettende wegwerp-schoonmaakdoekjes.Gooi gebruikte doekjes weg in een afsluitbare bak of zak.  
Ga bij beeldschermen en andere kwetsbare apparatuur na met welke middelen deze gereinigd mogen worden. Goed ontvettende middelen zijn voldoende om het coronavirus onschadelijk te maken.
- Maak na het aanraken van veel aangeraakte dingen, zoals de trapleuning, eventueel gebruik van desinfectiegel.

#### Tijdens het werk – beeldschermwerkplek algemeen

- Werk aan een vast bureau en deel toetsenborden, muizen, telefoons, et cetera niet met elkaar.
- Reinig jouw werkplek, toetsenbord, muis, telefoon et cetera aan het begin van jouw werkdag met de hierboven genoemde reinigingsmiddelen.
- Maak zoveel mogelijk gebruik van headsets of oortjes tijdens videobellen om collega's in de ruimte niet te storen. Deel deze niet met anderen.
- Moet je niezen, doe dit dan in je elleboog. Ook hoesten doe je in je elleboog.
- Moet je je neus snuiten, dan doe je dit in een papieren zakdoekje. Gooi deze daarna direct weg en was direct je handen.
- Moet je vaker niezen, hoesten of je neus snuiten? Dan heb je waarschijnlijk verkoudheidsklachten, meld dit bij je leidinggevende en ga naar huis.
- Spreek elkaar continu aan en corrigeer elkaar op het afstand houden en ander gevaarlijk gedrag.

#### Tijdens het werk – aanvulling receptie

- Reinig oppervlakken die in contact zijn geweest met handen en documenten van bezoekers na elk bezoek.
- Reinig de bezoekerskant van de balie minimaal eens per uur. Gebruik hiervoor bij voorkeur één van de hieronder genoemde doekjes:
  - Een spuitfles met water en allesreiniger met wegwerpdoekjes.
  - Vochtige, goed ontvettende wegwerp-schoonmaakdoekjes.Gooi gebruikte doekjes weg in een afsluitbare bak.



### Gebruik van het toilet

- Respecteer de 1,5 meter afstand ook bij betreden en verlaten van de toiletruimte. Maak afspraken over het passeren van elkaar (uitgaand verkeer heeft voorrang bijvoorbeeld).
- Reinig bij binnenkomst de bril en (met een nieuw doekje) alle andere contactoppervlakken (lichtknopje, deurknop, kraan). Was vervolgens je handen. Maak na gebruik van het toilet alle contactoppervlakken nogmaals schoon voor je de ruimte verlaat. Was ten slotte uiteraard nogmaals je handen.  
Gooi gebruikte doekjes weg in een afsluitbare bak, niet in het toilet!
- Houd bij gebruik van het urinoir minimaal 1,5 meter afstand tot andere personen.
- Maak na het wassen van de handen gebruik van verzorgende handcrème.

### Gebruik van de gangen, liften en trappen

- Houd in de gangen 1,5 meter afstand van elkaar.
- Loop bij brede gangen (>2,5 meter breed) aan de rechterzijde zodat tegemoetkomende voetgangers elkaar kunnen passeren.
- Maak afspraken over het passeren als de gang smal is (wachten in kantoor tot de gang vrij is, afdraaien van het gezicht tijdens passeren, et cetera).
- Gebruik de trap als je dit fysiek aan kunt.

### Gebruik van het koffiezetapparaat

- Houd ook bij het wachten voor het koffiezetapparaat 1,5 meter afstand.
- Maak afspraken over het passeren van elkaar van en naar het apparaat.
- Neem eventueel een eigen thermosfles mee en tap meerdere kopjes tegelijk om het loopverkeer rondom het apparaat te beperken.
- Was je handen voor de koffiepauze, zodat het koffiezetapparaat niet steeds gereinigd hoeft te worden.

### Gebruik van lunchruimte of kantine

- Neem je eigen eten mee.
- Was je handen voor de lunch.
- Eet je lunch bij voorkeur op tijdens een wandeling met maximaal twee personen als het weer dit toelaat. Houd tijdens de wandeling steeds 1,5 meter afstand van elkaar.
- Reinig de contactoppervlakken die je met je handen aanraakt als je weggaat.
- Houd tijdens de lunch je vaste plek.
- Hanteer ook bij het betreden en verlaten van de ruimte de 1,5 meter afstand.

### Gebruik van vergaderruimten

- Vergader alleen als dit strikt noodzakelijk is en vergader met zo min mogelijk personen.
- Vergader bij voorkeur via videobellen.
- Overleg met twee personen indien mogelijk tijdens een wandeling. Hanteer tijdens het overleg minimaal 1,5 meter afstand van elkaar.
- Was je handen voor je de vergaderzaal binnengaat. Reinig na elke vergadering de contactoppervlakken die je met je handen hebt aangeraakt.
- Houd tijdens een vergadering je vaste plek.
- Hanteer ook bij het betreden en verlaten van de ruimte de 1,5 meter afstand.

#### Gebruik van printers en kopieerapparatuur

- Werk zoveel mogelijk digitaal. Print of kopieer alleen als dit strikt noodzakelijk is.
- Maak afspraken over het passeren van elkaar van en naar het apparaat.
- Was je handen voor gebruik van printers en kopieerapparatuur.

#### BHV

- Ongevallen of BHV nodig? Bel zo nodig 112.
- Reanimatie mag uitgevoerd worden volgens de normale richtlijnen. Je mag je eigen afweging maken om de luchtweg wel te openen en mond-op-mond beademing toe te passen.

#### Einde werkdag

- Bespreek de dag na op verbeterpunten en neem maatregelen voor de volgende dag.
- Neem extra tijd voor het reinigen van je werkplek, toetsenbord, muis et cetera.
- Maak in de auto de bedieningsmiddelen schoon (stuur, versnellingspook, deurklink, touchscreen, etc.) met een goed ontvettend reinigingsmiddel (bijvoorbeeld schoonmaakdoekjes).
- Smeer je handen goed in na het handen wassen.
- Neem ook bij het naar huis reizen de regels voor het reizen in acht (zie hierboven).
- Voor het slapen gaan, smeer nogmaals je handen in, eventueel met een vette crème.

*Zorg bij thuiskomst goed voor jezelf en je hygiëne, vermijd ongezonde voeding, roken en overmatig alcoholgebruik en zorg voor voldoende slaap; dit houdt je immuunsysteem sterk!*