GGD protocol:

adviezen infectiepreventie en gezonde leefstijl en welbevinden

Juist in deze tijd merken we dat gezondheid belangrijk is om te kunnen participeren. Nu er versoepelingen van de maatregelen zijn, kunnen we weer meer activiteiten organiseren en kunnen we de jeugd ook weer laten participeren. Dit willen we zo houden. Infectiepreventie en een goede weerstand bij de Amsterdamse jeugd tegen infecties, zijn hiervoor belangrijk. Met uw activiteit kunt u daar aan bijdragen door:

- *Hygiëne maatregelen tijdens uw activiteit te hanteren*
- *Uw activiteit gezond aan te bieden*

Wat hieronder verstaan wordt en tips en adviezen daarvoor, leest u in dit document.

HYGIËNE MAATREGELEN

Om de begeleiders én de kinderen te beschermen is het belangrijk om de juiste hygiënemaatregelen te nemen. Deze verkleinen het risico op verspreiding van het coronavirus. Klik hier voor de hygiënemaatregelen ten tijde van COVID-19 voor Midzomer Mokum (onder het kopje 'Vermaak'). Dit is een overzicht van de belangrijkste aanvullende maatregelen. Deze maatregelen gelden voor alle aanwezigen en ook tijdens de voorbereidingen van activiteiten.

Lees hier ook de do's en don'ts ten aanzien van hygiënemaatregelen (onder het kopje 'Algemeen').

GEZONDE ACTIVITEITEN

We willen gezond en fit blijven. Met een goede weerstand zijn we beter bestand tegen virussen. Met een gezonde leefstijl geef je je weerstand een boost. De gemeente stelt als eis dat uw activiteit plaats vindt in een fysiek en sociaal veilige omgeving en er geen ongezond eten en drinken wordt aangeboden, niet gerookt, geen alcohol geschonken en geen reclame gemaakt voor ongezonde producten. Tips hoe u gezond gedrag kunt stimuleren en hoe u aandacht kunt geven aan een veilige omgeving leest u hieronder.

- **Gezonde voeding:**
  - Zorg dat er voor alle deelnemers gratis (kraan) water beschikbaar is. Maak het eventueel leuk door er ijsblokjes, komkommer of fruit in te doen.
  - Wilt u iets te eten aanbieden? Kies voor gezonde tussendoortjes zoals fruit, groentesticks met dip, ongezouten noten of yoghurt met (gedroogd) fruit. Zorg dat als er lunch beschikbaar is / wordt aangeboden, dat het brood volkoren is en er ook groente en/of fruit wordt aangeboden. Let op dat er geen sponsoring van ongezonde voeding is (denk ook aan merknamen van drinken of tussendoortjes). Alleen sponsoring van gezonde producten of non-food producten is mogelijk. Tot slot geef zelf het goede voorbeeld richting de deelnemers.
  - Lees hier meer over de criteria voor gezonde activiteiten voor kinderen.
  - Volg de gebruikelijk hygiëne maatregelen voor het bereiden en uitdelen van voedsel (HACCP). Goed handen wassen voor de bereiding en zorg ervoor dat de deelnemers eerst hun handen wassen voordat er gegeten/gedronken wordt.
- **Sociaal veilige omgeving:**

- Meet & Greet: Kinderen en jongeren hebben, vooral nu, behoefte aan verbinding. Dit kunt u bijvoorbeeld doen door bij binnenkomst iedere deelnemer persoonlijk te groeten. Maak oogcontact, vraag naar hun naam en begroet ze corona proof (elleboog, voetje, creatieve box). Laat de kinderen ook kennis maken met elkaar.
- Afspraken maken: Het is voor velen een heftige tijd geweest waarbij sommige kinderen/jongeren de normale omgangsvormen uit het oog zijn verloren. Neem aan het begin van de activiteit de tijd om afspraken te maken over omgangsvormen, deze zijn essentieel voor een veilige omgeving. Laat deelnemers meedenken over de afspraken, spreek tenminste af dat iedereen respectvol met elkaar omgaat (geef samen invulling aan wat respect precies is). Formuleer de regels positief: dus wat wél i.p.v. wat niet. Grijp in als de regels niet worden nageleefd. Dit moment aan het begin van de activiteit geeft gelijk mogelijkheid om de hygiëne maatregelen door te spreken.
- Positiviteit: leg de nadruk op positief gedrag door veel complimenten te geven.
- Mentale gezondheid: Veel activiteiten kunnen bijdragen aan mentale gezondheid. Zeker als ze bewegen stimuleren, vervelingen of eenzaamheid bestrijden. Maakt u zich zorgen over een kind of jongere in het programma. Over hoe het met hem/haar gaat of hoe het thuis gaat? U kunt altijd overleggen met iemand van het Ouder- en Kindteam

Klik hier voor meer informatie en inspiratie over een gezonde activiteit.

VRAGEN OVER DE EXTRA HYGIËNEMAATREGELEN?
Bel GGD Amsterdam: 020 555 5202

HEEFT U VRAGEN OVER CORONA?
Bel dan het publieksinformatienummer van de Rijksoverheid: 0800-1351 (bereikbaar van 8.00 - 22.00 uur). De meest recente informatie is te vinden op de website van de Rijksoverheid.