

"Brief aan de jonge medemens,

Dit weekend schreef ik een "brief aan de medemens". Die ging viraal. De brief was wel te lang, en niet op maat van jullie, de jongeren. Deze brief is korter, en speciaal voor jullie.

We hebben jouw medewerking nodig, dringend. Het is superbelangrijk dat jullie de aanwijzingen in deze brief strikt opvolgen. Het kan vele mensenlevens redden in België, misschien wel van mensen die je heel goed kent, zoals je ouders of je grootouders

Maakt de coronacrisis je bang? Toegegeven, ik ben ook een beetje bang. Want het kan lelijk misgaan binnenkort. Misschien zag je al berichten en beelden uit Italië? Daar loopt het nu helemaal fout. De ziekenhuizen krijgen veel meer zwaar zieke patiënten binnen dan ze aankunnen. Er zijn te weinig beademingstoestellen. Dokters moeten dan kiezen wie de zuurstof krijgt, en wie sterft. Dat is zowat het hardste dat een mens kan meemaken. Deze beelden komen te weinig tot bij ons, want – toegegeven- dat is niet voor gevoelige kijkers.

Ook bij ons is die epidemie aan het opstarten. Als wij willen vermijden dat wij ook in die verschrikkelijke situatie zoals in Italië terechtkomen, dan moeten we VANDAAG in actie schieten. Een epidemie is als een sneeuwbal bovenop een berg. Hij rolt naar beneden, eerst traag en klein en dan altijd maar sneller en sneller, en groter en groter. En na een tijd is het een verwoestende lawine. Het goede nieuws is dat er nu nog iets aan te doen is. We kunnen nu nog onze arm voor de sneeuwbal leggen omdat ze nog net niet te zwaar is. Maar binnen twee dagen is ze zo groot dat we ze niet meer kunnen tegenhouden, en dan wordt het een lawine, die onze ziekenhuizen kan bedelven.

We moeten dus nu zorgen dat de epidemie zich trager verspreidt. Dat heet het afvlakken van de curve; de curve van het steeds stijgend aantal besmette mensen in België (#FlattenTheCurve). Om dat te bereiken mag je maar met héél weinig mensen in contact komen in de volgende dagen en weken. En dat moet vanaf vandaag, of eigenlijk gisteren al.

Bepaal de grootte van je eigen bubble, je eigen kring van mensen waar niemand anders in komt. Je bubble is het aantal mensen waarmee jij in de volgende weken nog in contact wil komen. **Ideaal is dat die bubble maar één andere mens bevat**, maar dat lukt bijna niemand. Je huisgenoten, en misschien je lief, maar meer echt niet. Alleen zij. Al de andere mensen kom je best helemaal niet tegen

Als het toch niet anders kan, zoals voor de kinderen die naar school moeten omdat beide ouders voorlopig nog werken, hou anderen dan op een afstand, neem best 2 meter voor de veiligheid. Als je dan terug thuiskomt, dan was je grondig je handen met zeep. Je moet ervan uitgaan dat iedereen kan besmet zijn, want niet iedereen weet van zichzelf als ie besmet is. Die beestjes zitten eerst een tijdje in je lijf voor je er last van krijgt, en misschien krijg je er wel helemaal geen last van, maar je kan ze dan wel nog doorgeven.

De school loopt voorlopig nog een beetje door, maar je belangrijkste vak in de volgende weken is "burgerzin" (je gedragen als een goede burger). Als je leerkracht zegt dat je een groepswerkje moet maken, dan mag je dat niet letterlijk nemen. Je moet dat online doen, en zeker niet afspreken bij elkaar. Je mag geen groep vrienden bezoeken of ook geen feestjes houden. Voorlopig echt niet. **Sociaal zijn doen we voorlopig enkel nog op social media.** Wees creatief.

Je mag wel je huis verlaten, bijvoorbeeld om te sporten of om in de natuur te gaan. Liefst zelfs. **Maar isoleer jezelf dan van de anderen.** Alleen de mensen van jouw eigen bubble, daar mag je ook buiten je huis dichter contact mee hebben.

Ik weet het, 't is een hele grote inspanning die ik vraag. Een zware opdracht voor iedereen. Wij hebben deze uitdaging in België niet meer meegemaakt sinds de Tweede Wereldoorlog. Eten zal er deze keer wel genoeg zijn (dus niet hamsteren!). De tekorten zullen in de ziekenhuizen gesitueerd zijn. Dat kunnen wij nu vermijden. Nu, door je te isoleren.

Ik zal jullie op mijn Facebookpagina '[De Bezorgde Professor](#)' zo goed mogelijk op de hoogte houden over de situatie en je helpen met tips om die lange tijd met die saaie ouders van jou te overleven.

We gaan dit kunnen. Deel het bericht en spreek je vrienden via social media aan als ze zich niet aan deze regels houden. Het is van moeten. In verschillende Aziatische landen hebben ze het ook gekund, de epidemie in bedwang houden, omdat hun inwoners en vooral ook de kinderen en jongeren heel streng de regels gevolgd hebben. Wij, in België, gaan dit ook kunnen, en achteraf gaan we trots zijn. En jullie gaan ook elk trots mogen zijn, voor elk leven dat je hebt gered.

De bezorgde professor.”

Wim Derave

Professor inspanningsfysiologie Universiteit Gent

Bron: <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/03/16/brief-arts/>