

**Vrijdag 22 januari 2021**

## **AVONDKLOK IN NEDERLAND**

Er zijn veel besmettingen als vrienden en familie elkaar bezoeken. Daarom gaat de regering een avondklok invoeren **per zaterdag 23 januari**. Dit betekent dat je **niet naar buiten mag tussen 21:00 uur 's avonds en 04:30 uur 's ochtends**. Behalve als dat echt moet. Je mag naar buiten als:

- er een noodsituatie is zoals een brand;
- jij, iemand anders of een dier (medische) hulp nodig heeft;
- je voor je werk naar buiten moet;
- je je hond uitlaat;
- je op straat moet zijn voor een begrafenis;
- je op straat moet zijn omdat een rechter je heeft opgeroepen.

Je moet tijdens de avondklok kunnen bewijzen dat je op straat bent met een goede reden. Dit doe je met het formulier 'Eigen verklaring avondklok' die je [via deze link](#) kunt vinden.

Als je voor je werk naar buiten moet, heb je *ook* een werkgeversverklaring nodig. Deze kun je op je werk aanvragen. De avondklok duurt tot 10 februari 04:30 uur 's morgens. Ga je toch naar buiten dan kun je een boete van € 95,- krijgen.

De regering heeft nog meer besluiten genomen.

### ***Probeer zo min mogelijk mensen te ontmoeten***

Je voorkomt besmettingen door geen andere mensen te ontmoeten. Daarom geldt:

- Blijf thuis of op je kamer.
- Werk zoveel mogelijk thuis.
- Ontvang per dag maximaal 1 persoon van 13 jaar of ouder.
- Ga alleen naar buiten voor bijvoorbeeld:
  - boodschappen;
  - medische zorg;
  - voor werk (als dit moet).
- Heb je klachten (verkoudheid, keelpijn, benauwdheid, hoesten, verhoging, koorts of verlies reuk en smaak) blijf op je kamer en neem direct **telefonisch** contact op met je begeleider. Zij helpen verder bij het aanvragen van een test. Blijf in je kamer.
- Naleving van de basisregels is belangrijker dan ooit! Houd 1,5 meter afstand, was vaak je handen en hoest / nies in de binnenkant van je elleboog. Schud geen handen en gebruik papieren zakdoekjes en gooi ze weg na gebruik.
- **De lockdown in Nederland is verlengd tot 9 februari 2021.**

Heb je het mentaal zwaar? Neem dan contact op met je begeleider of zoek contact met het Steunpunt Coronazorgen. Dit steunpunt is er voor iedereen.

<https://www.steunpuntcoronazorgen.nl/>