

Kunt u deze e-mailing niet goed lezen of worden de afbeeldingen niet goed weergegeven, volg deze [link](#).



### ACTA in tijden van corona

De regering heeft op 28 september strengere maatregelen afgekondigd, want de coronabesmettingen nemen toe, met name in Amsterdam. En dat merken we ook bij ACTA. Zo besloot het directieteam vorige week dat we gaan afschalen naar 60% van de totale gebouwcapaciteit. Maar ondanks deze terugval zijn er genoeg lichtpuntjes. Zo kan het klinisch personeel, en een deel van de studenten, zich vanaf 8 oktober versneld laten testen op COVID-19, zijn er sinds 2 oktober mondneusmaskers beschikbaar en is Zorgbeleid een WhatsApp service gestart. De eerste ervaringen zijn positief! Het onderzoek in het laboratorium gaat in de tussentijd gewoon door, ondanks de coronacrisis. Lees daarvoor de ervaringen van Tijmen Münker.

Keep up the good work!

### ACTA-PAND CORONAPROOF



#### UPDATE afschaling gebouwcapaciteit

Vanwege het toenemend aantal besmettingen met het coronavirus, vooral ook in de regio Amsterdam, heeft het directieteam vorige week besloten dat ACTA naar 60% van de totale gebouwcapaciteit afschaalt. De patiëntenzorg en het klinisch onderwijs gaan zoveel mogelijk door. De afschaling wordt vooral gezocht in alternatieven voor het niet-patiëntgebonden onderwijs dat nu nog op ACTA plaatsvindt.

Zie [ACTAnet](#)

#### ACTA stelt mondneusmaskers beschikbaar

Sinds 2 oktober stelt ACTA IIR chirurgische mondneusmaskers ter beschikking aan medewerkers en studenten. Je kunt ze ophalen in de lockerrooms of bij de gebruikelijke uitgiftepunten van de dienst S&LM. Ze zijn niet verplicht; je mag ze gebruiken als je je daar prettig bij voelt.

Zie ACTAnet

### Pijnlijke oren? Mondneusmaskertip!

Op dit moment hebben we FFP-2 maskers op de kliniek die met elastieken achter de oren zitten. Bij sommige mensen kan dit irritatieplekken achter de oren geven. Mocht je hier ook last van hebben, overweeg dan om een [persoonlijke mondkapjeverlenger/ ear saver](#) aan te schaffen. Deze zorgt ervoor dat de elastiekjes meer naar achteren getrokken worden. Ook kan de fit (afsluiting op het gezicht) bij sommige mensen hierdoor verbeteren.

### Versneld testen voor COVID-19

Vanaf 8 oktober is het voor klinisch personeel en (deels) voor studenten die patiëntenzorg verlenen mogelijk om een versnelde COVID-19 test te doen. Testen is alleen mogelijk als je klachten hebt.

Zie ACTAnet

## WERKEN/STUDEREN VANUIT HUIS

### Thuiswerktip #week41

We moeten weer een stapje terug doen als het gaat om thuiswerken en studeren, zo bleek uit de persconferentie van de premier vorige week. Al is het lastig, blijf werk en privé goed gescheiden te houden. Zo voorkom je dat je voortdurend 'aan staat'. De impact van de coronacrisis op de economie en onzekerheid over onze eigen positie houdt iedereen bezig. Deel je zorgen en onzekerheden met je leidinggevende en blijf in contact met collega's of medestudenten.

**Voor meer tips.** Kijk ook op [werken in coronatijd](#)

## ONDERWIJS

### Deadline ondertekenen verklaringen uitgesteld naar 12 oktober

De deadline voor het ondertekenen door studenten van de *Verklaring RIVM-regels en ACTA-protocollen* en de *Geheimhoudingsverklaring Patiëntengegevens* verklaringen is verschoven naar maandag 12 oktober in verband met een wijziging in de verklaring RIVM-regels en ACTA-protocollen.

Zie ACTAnet > studenten

## ONDERZOEK

### Ervaringen van lab-onderzoeker Tijmen Münker

Waar het eerst normaal was om tussendoor even cellen door te zetten of medium te verversen, moet je nu goed nadenken over waar en wanneer dit kan. Een praatje bij het koffieapparaat, even bij een collega binnenlopen of tegelijkertijd in het lab aan de slag zijn. Dat was altijd heel normaal. Nu het contact met sommige collega's vooral digitaal verloopt, merk je hoe belangrijk deze korte gesprekjes altijd waren.

Zie ACTAnet

### Verhalen delen

Ook een verhaal delen met medewerkers en studenten? Stuur een mail naar [communicatie@acta.nl](mailto:communicatie@acta.nl).

## ZORG

## Sinds kort WhatsApp service Zorgbeleid

Heb je vragen over een corona gerelateerde situatie, twijfel je of je naar ACTA moet komen of wil je advies? Dan kun je sinds kort terecht bij medewerkers van Zorgbeleid. De reacties op de WhatsApp service zijn tot nu toe positief! Een student WhatsAppte bijvoorbeeld: "Ik wil laten weten dat mijn ervaring erg positief is, ACTA begeleidt de studenten heel goed hierin."

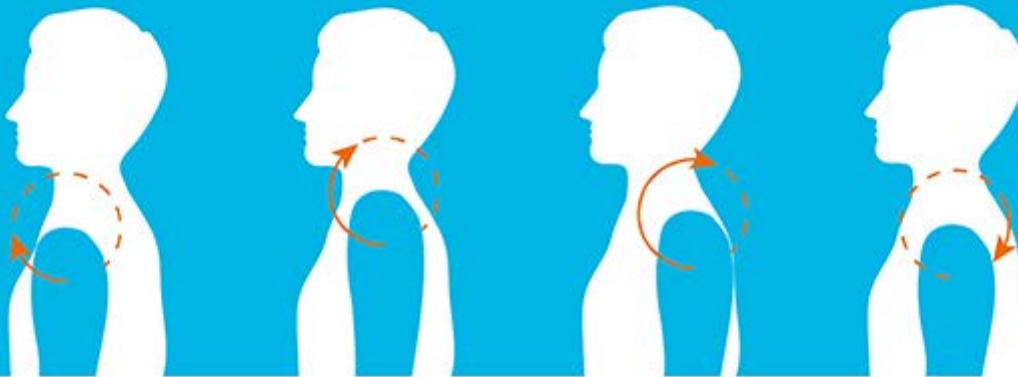
Zie ACTAnet

## Ook Eerste Kamer achter corona-app; landelijke introductie zaterdag

De corona-app kan landelijk worden ingevoerd. Na de Tweede is ook de Eerste Kamer akkoord gegaan met de wet van minister De Jonge die de app regelt. Via de 'notificatieapplicatie' krijgen mensen een bericht als ze in de buurt zijn geweest van iemand die besmet is met het coronavirus en dat moet verdere verspreiding van het virus tegengaan.

Zie NOS.nl

# Ergonomie-oefening van de maand



Beweeg schouders naar voren

Trek schouders op richting de oren

Rol schouders naar achteren (schouderbladen naar elkaar toe)

Ontspan

Deze oefeningen vormen een welkome afwisseling op uw werk achter de computer of op zaal. Doe deze oefening ieder uur. Heeft u het druk? Dan vaker!

**ACTA**

Academisch  
Centrum  
Tandheelkunde  
Amsterdam

## BLIJF ALERT



Iedereen kan het coronavirus krijgen, houd je dus zo goed mogelijk aan de [richtlijnen van het RIVM](#) en de [rijksoverheid](#). Heb je klachten? Kijk op [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl). Blijf thuis en [laat je testen door de GGD](#).

### VRAGEN?

[coronavragen@acta.nl](mailto:coronavragen@acta.nl). Heb je vragen over een corona gerelateerde situatie, twijfel je of je naar ACTA moet komen of wil je advies? Dan kun je terecht bij medewerkers van Zorgbeleid via: [zorgbeleid@acta.nl](mailto:zorgbeleid@acta.nl) en bij spoed via WhatsApp: (06) 1126 8298 (Michelle Lenkens, Zorgbeleid).

### ONDERSTEUNING NODIG?

Ben je student? Neem dan contact op met de studieadviseurs via: [studieadviseurs/ACTAnet](mailto:studieadviseurs/ACTAnet). Ben je medewerker? Neem contact op met je leidinggevende of de HR-adviseur via [penobedrijfsvoering@acta.nl](mailto:penobedrijfsvoering@acta.nl).

**ACTANET**

[ACTA en de coronacrisis](#)

**COLOFON**



Dit is een publicatie van Marketing & Communicatie.

T: (020) 59 80678

E: [communicatie@acta.nl](mailto:communicatie@acta.nl)