

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



## ACTA in tijden van corona

*Beste medewerker/ beste student,*

Het coronavirus is, met name in Amsterdam, opnieuw bezig met een opmars en dat merken we ook bij ACTA. Vorige week hebben een aantal medewerkers en studenten zich laten testen. En deze week volgen meer. Tot nu toe bleek een deel Covid19 te hebben, maar een deel gelukkig ook niet. Uiteraard wens ik iedereen met klachten veel sterkte en beterschap toe.

### Impact

Maar of je nu klachten hebt of niet, het coronavirus heeft impact op iedereen binnen de faculteit. Ik beseef heel goed dat er veel van jullie wordt gevraagd: alle coronaregels die er opgevolgd moeten worden, medewerkers die ongekend hard moeten werken en studenten die niet altijd het onderwijs krijgen dat ze hadden verwacht.

We werken er uiteraard heel hard aan om het studeren bij ACTA te optimaliseren, maar we weten ook dat alle maatregelen het studeren lastiger maken. En dat terwijl we iedereen een leuke studententijd gunnen en jullie tot goede toekomstige tandartsen willen opleiden in een mooie, waardevolle professie.

### Hartenkreet

Nog een laatste hartenkreet: houd je aan de coronaregels en blijf thuis bij COVID-19-achtige klachten. Denk niet 'mij kan niks gebeuren,' want je kunt een serieus probleem vormen voor een ander en ook het open blijven van ACTA serieus in gevaar brengen. Een nieuwe lockdown gaat ons allemaal nog harder treffen.

Laten we elkaar een goede gezondheid en veel sterkte toewensen. Samen gaan we dit overwinnen!

*Hartelijke groet,  
Frank Abbas, decaan ACTA*

## Coronaregels aangescherpt

Om te voorkomen dat het coronavirus zich verder verspreid binnen ACTA zijn een aantal regels aangescherpt. Volg alle [coronaregels](#) nauwgezet op, dan is de kans op verspreiding kleiner.

### De aanvullingen

- Kom alleen naar ACTA wanneer je er fysiek onderwijs volgt, en vertrek zodra dit is afgelopen (geldt voor studenten).
- Beweeg je zo min mogelijk door het gebouw.
- Neem zoveel mogelijk je eigen lunch en drinken mee.
- Ben je besmet met het coronavirus? Dan vragen we je vriendelijk, maar dringend dit bij je leidinggevende of de onderwijsbalie te melden (zie: [coronaregels voor contactgegevens](#)). Uiteraard gaan we zeer zorgvuldig om met alle verstrekte gegevens en gebruiken we die alleen om de situatie bij ACTA in kaart te brengen.
- Houd Canvas, ACTAnet en Zorgnet in de gaten voor de laatste updates over maatregelen in het ACTA-gebouw en eventuele aanpassingen in het onderwijs.

[Coronaregels op een rij](#)

## Toevoeging/uitzondering coronaregels

Vrijdag 18 september is een bericht van de decaan verstuurd waarin o.a. de coronaregels werden aangekaart. In het algemeen geldt: wie geen zorg verleent of hier directe ondersteuning aan geeft, blijft thuis, maar daarop zijn 2 uitzonderingen: laboratoriumonderzoek en bedrijfskritische processen.

[Zie ACTAnet](#)

## ONDERWIJS



### Ervaringen onderwijs tijdens coronacrisis

De subsectie Radiologie (DER) wil graag weten hoe je het (pre) klinische onderwijs hebt ervaren tijdens de coronacrisis en 'lockdown'. Dit is je laatste kans om mee te doen aan dit onderzoek. Vul daarom nu nog de [vragenlijst](#) in.

[Doe mee](#)

## ZORG

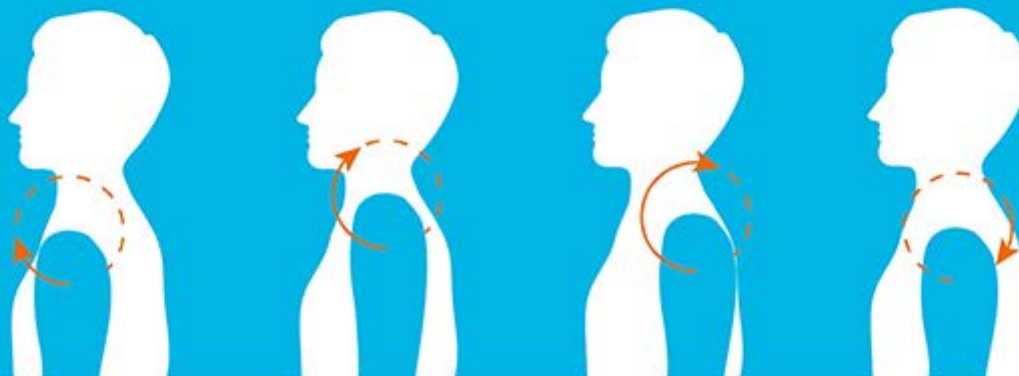


### Help mee met onderzoek ACTA coronavirus

Om te voorkomen dat het coronavirus zich verder verspreid binnen ACTA, is het ook belangrijk dat we onderzoek doen. Alleen zo kunnen we snel maatregelen treffen. Help daarom mee! Invullen kost slechts een paar minuten.

[Doe mee](#)

# 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

## WERKEN/STUDEREN VANUIT HUIS



### Thuiswerktip #week39

Zoals jullie weten, blijven we voorlopig nog even thuiswerken/studeren. Naast het gebrek aan fysiek contact, kan lang thuiswerken ook technostress veroorzaken. Techostress is de stress die we ervaren als we van alle kanten worden afgeleid door techniek. Appjes die plingelen, mailtjes die blijven komen, Zoommeetings en de ouderwetse telefoon die ringt. Voor de meeste mensen is dit niet meteen problematisch, maar wel een aandachtspunt voor de toekomst. Blijf dus voldoende pauze nemen en probeer je niet te veel te laten afleiden.

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

## 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)

### ONDERSTEUNING NODIG?

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

### ACTANET

[Wat betekent het coronavirus voor ACTA?](#)

## COLOFON



Dit is een publicatie van Marketing & Communicatie.

T: (020) 59 80678

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