Anke en Wendy waren

dood ziek door het coronavirus

‘Geloof me, dit wil je écht niet meemaken!’

Het coronavirus verspreidt zich nog steeds als een olievlek over de wereld en het aantal doden blijft maar stijgen. Toch lijkt vreemd genoeg nog niet iedereen doordrongen van de ernst van het virus. Anke (48) en Wendy (39) raakten besmet en gingen wekenlang door een hel. Ze vertellen hun verhaal om anderen te waarschuwen: ‘Onderschat corona niet, dit is echt niet zomaar een griepje! Pas als je het zelf hebt, weet je hóé serieus het is.’

Tekst: Renée Brouwer - Foto’s: privébezit

Wendy en haar kinderen zijn genezen van corona

‘Wat wij de afgelopen weken hebben meegemaakt, was heel beangstigend’

Hoge koorts, overal pijn, doodmoe en bijna geen lucht - Wendy (39) voelde zich ronduit verschrikkelijk toen ze het coronavirus te pakken had. Maar het ergste was nog wel dat een paar dagen later ook haar dochter Sofie (3) en haar zoontje Sem (6 maanden) ziek werden. Inmiddels zijn ze gelukkig genezen, al kwakkelt de kleine Sem nog steeds. Wendy: ‘Fysiek was het heel zwaar, maar het mentale aspect vond ik ronduit slopend.’

“Het blijft bizar. Zo weet je nog van niks, zo heb je het dodelijkste virus van dit moment te pakken. Als je me dit eerder had voorspeld, had ik je nooit geloofd. En toch is de pandemie een feit: het coronavirus woedt overal ter wereld. Mijn gezin en ik hebben het aan den lijve ondervonden en we zijn nog steeds herstellende.

Ons verhaal begint op maandag 9 maart 2020. Ik ben zzp’er en was een kleine week eerder begonnen aan een nieuwe opdracht in een ziekenhuis in het oosten van het land. Niet als verpleegkundige of iets dergelijks, maar ter ondersteuning van de raad van bestuur. Ik ben toen dus niet op verpleegafdelingen geweest en werkte op een heel andere afdeling. Toch zou het kunnen dat ik daar besmet ben geraakt. Echt zeker weten doe ik het niet, want het kan net zo goed in de supermarkt gebeurd zijn of tijdens de zumbalessen. Het rare is ook dat het coronavirus in die tijd nog bijna niet heerste in het oosten van het land.

Maar op maandagavond 9 maart voelde ik me opeens niet zo lekker. Het was een beetje een raar gevoel en omdat ik het niet echt kon plaatsen, besloot ik op tijd naar bed te gaan. Die nacht barstte het los. Badend in het zweet werd ik wakker met heel hoge koorts. Ook had ik erge spierpijn en hoofdpijn. Het zal toch niet, dacht ik nog. Omdat ik al wat dingen had gelezen en gehoord over corona, belde ik de huisarts en legde ik mijn klachten aan hem voor. ‘Dat klinkt inderdaad als corona,’ zei de huisarts en hij verwees me direct door naar de GGD.”

Chaos

“Bij de GGD bleek het een chaos te zijn. Toen ik belde, had de GGD-arts naast mij nog drie andere mensen aan de lijn. Op de achtergrond hoorde ik hem vragen wie van de vier het spoedgeval was. Hij vroeg me of ik contact had gehad met iemand die besmet was. Nee, dat was niet het geval. Ook was ik niet in een risicogebied zoals Italië geweest. Bovendien was ik bijna nooit ziek. Dat ik nu dus ineens veel uiteenlopende en zware klachten had, was niet normaal voor mij.

Nadat ik mijn zorgen had uitgesproken, bevestigde de GGD-arts dat ik inderdaad waarschijnlijk corona had. Het probleem was alleen dat ik niet getest kon worden, want er waren te weinig testen beschikbaar. Destijds begreep ik daar weinig van. Hoezo te weinig testen? Zo veel mensen waren er toch nog niet ziek? Maar nu begrijp ik wel dat de beste man ook aan de regels ▶

Foto: Danique Wilens

MG2009 p23-31 Corona.indd 24 14-04-20 13:41

Foto: Danique Wiens

gebonden was. Aan het begin van de coronacrisis werd er inderdaad nog niet zo veel getest. Pas als je aan de twee belangrijkste criteria voldeed, was je een risico en had je kans dat je het had.

'Ik had zulke zware hoestbuien, het voelde alsof mijn longen werden dichtgeknepen'

Ik kreeg het dringende advies om thuis te blijven en goed uit te zieken. Meer kon de GGD helaas niet voor mij doen. Verward hing ik weer op. Corona… ik? Wat nu?"

Benauwd

"Veel tijd om na te denken had ik echter niet, want mijn klachten werden al snel erger. Ik was echt doodziek en ontzettend moe. Het enige wat ik kon doen, was de hele dag in bed liggen. Een week lang had ik dag en nacht rond de veertig graden koorts en ik voelde me heel zwak. Op de achtste dag was de koorts plotseling over. Eindelijk voelde ik me weer een beetje beter, maar toen begon het hoesten en kreeg ik last van benauwdheid. Het waren zulke zware hoestbuien, ik had echt het idee dat mijn longen werden dichtgeknepen. Op een gegeven moment kreeg ik zelfs heel veel moeite met ademen. Opnieuw belde ik de huisarts en ik vertelde dat ik bijna geen lucht kreeg. Twee dokters, gekleed in een speciaal beschermingspak, inclusief mondkapje en plastic handschoenen, kwamen thuis bij me langs. Mijn saturatie - het zuurstofgehalte in het bloed - bleek vierennegentig procent te zijn. Gezonde mensen hebben normaal gesproken een saturatie van vijfennegentig tot honderd procent, dus ik zat er net onder. Helaas konden de artsen er weinig aan doen. Er waren nog geen medicijnen die hielpen bij deze klachten, dus het enige wat je als patiënt kon doen, was rustig blijven en goed uitzieken."

Niet uit te leggen

"Ondertussen hadden twee van mijn drie kinderen het virus ook te pakken. Op 13 maart, vier dagen nadat ik ziek was geworden, werd eerst mijn driejarige dochtertje Sofie ziek. Later die dag kreeg ook Sem, mijn jongste van zes maanden, klachten. Ze hadden allebei heel hoge koorts en waren erg zwak en doodmoe. Noah, onze oudste van vier, bleef het virus bespaard. Ook mijn man had gelukkig niks. Die sliep al vanaf het moment dat ik ziek was geworden uit voorzorg op de bank. We konden het ons niet veroorloven dat hij ook ziek zou worden. Wie zou er anders ons gezin en huishouden draaiende moeten houden?
Het was geen optie om Noah en mijn man te scheiden van mij en de andere twee kinderen. Hoe leg je nou aan zulke kleine kinderen uit dat ze voorlopig niet meer bij elkaar in de buurt mogen komen, laat staan elkaar aanraken? Dat is voor kinderen moeilijk te begrijpen. Gelukkig was de kans groot dat mijn man en Noah niet meer besmet zouden raken, want anders was dat vast al eerder gebeurd. Of wie weet hebben ze het virus wel gehad, maar dan zonder verdere klachten."

Steun

"We zaten thuis in quarantaine, dus we mochten buiten ons eigen gezin met niemand contact hebben. Gelukkig werden we goed verzorgd van buitenaf. Zo deed mijn lieve schoonzus onze boodschappen, die ze vervolgens bij de voordeur neerzette. Ook mijn volwassen neefje was een grote steun toen hij onze medicijnen bij de apotheek ophaalde. En opa en oma liepen ook dagelijks langs om even te vragen hoe het met ons ging en te zwaaien voor het raam.
Nadat Sofie een paar dagen alleen maar had geslapen, knapte zij godzijdank weer op. Nu speelt ze weer zoals vanouds, zij het wel binnen of in onze tuin. Met Sem is het een ander verhaal. Hij kreeg net als ik veel last van benauwdheid en we zijn meerdere keren met hem naar de huisarts geweest. Daar bleek zijn saturatie steeds rond de negentig te zijn. Te laag dus, maar nog niet erg genoeg om in het ziekenhuis opgenomen te worden. Volgens mijn huisarts, en de verschillende artsen op de huisartsenpost die Sem onderzocht hebben, was dat een belangrijke afweging. Ja, Sem had moeite

Foto: Danique Wilens

MG2009 p23-31 Corona.indd 26 14-04-20 13:41

Foto: Danique Wilens

'Ik kon niet mee toen Sem naar de spoedeisende hulp moest, vreselijk vond ik dat'

met ademhalen, maar thuis was hij waarschijnlijk veiliger dan in het ziekenhuis, waar hij nog meer kon oplopen. Hoe vreselijk het ook is om je kind zo ziek te zien, het gaf me toch ergens rust dat Sem nog niet in het ziekenhuis werd opgenomen. Als hij écht aan de zuurstof moest, zouden ze daar vast niet te lang mee wachten.

Op dit moment zijn we nog steeds vooral met Sem in de weer, want zijn saturatie is nog steeds niet op het gewenste niveau. Met mij gaat het weer wat beter. Ik hoest nog wel, maar die zware aanvallen van benauwdheid zijn gelukkig voorbij. Het is echt met geen pen te beschrijven hoe belabberd en rot ik me heb gevoeld. En dat was nog niet eens het ergste. Ik vond het vooral verschrikkelijk dat mijn kinderen ziek waren. Als moeder wil je zo graag iets voor ze doen, maar je kunt gewoon niks als je zelf zo ziek bent. Het ergst vond ik het als Sem naar de spoedeisende hulp moest. Omdat ik zelf ziek was, kon ik niet mee en moest mijn ▶

MG2009 p23-31 Corona.indd 27 14-04-20 13:41

man alleen met hem gaan. Natuurlijk voelt zijn vader voor Sem net zo vertrouwd als ik, maar voor mijn gevoel klopte het gewoon niet. Normaal gesproken houd ik overal de controle over en nu moest Sem opeens met spoed onderzocht worden zónder mij. Wat voelde ik me op die momenten waardeloos. Ik was weliswaar thuis bij de andere kinderen, maar ik wist dat Sem mij op dat moment harder nodig had dan zij. Hij was ook pas zes maanden oud!
Gelukkig wist mijn man wat hij deed. De afgelopen twee weken kwam echt alles op hem neer en hij heeft het geweldig gedaan. Het is nog best een wonder dat hij zelf niet ziek is geworden. Meestal is hij de eerste die de verkoudheden van de kinderen oppikt, maar deze keer had hij gelukkig nergens last van."

Onzichtbare vijand

"Normaal gesproken ben ik echt heel nuchter. Als er iemand in ons gezin ziek is, ben ik nooit in paniek. Ik weet dat goed uitzieken over het algemeen de beste remedie is. Maar wat wij de afgelopen weken thuis hebben meegemaakt, was heel beangstigend. Je bent echt aan het vechten tegen een onzichtbare vijand.
Nu ik al meer dan vierentwintig uur klachtenvrij ben, mag ik in principe weer naar buiten, maar ik blijf voor de zekerheid nog een extra week binnen. Net als de rest van ons gezin. De kinderen komen nog steeds niet verder dan onze achtertuin.
Wat ik niet begrijp, is dat sommige mensen vooral aan het begin van de pandemie steeds zeiden dat het 'slechts een griepje' was. Dat is het dus absoluut niet, maar waarschijnlijk snap je dat pas echt als je het zelf aan den lijve hebt ondervonden.
Toen Nederland massaal naar het strand ging, heb ik vol ongeloof naar het nieuws zitten kijken. Ik dacht: jongens, waar zijn jullie mee bezig? Met zo'n besmettelijke ziekte is met z'n allen even lekker samen uitwaaien toch het stomste wat je kunt doen? Ik hoop van harte dat deze mensen niet hoeven mee te maken wat wij hebben meegemaakt.
Ziek zijn door het coronavirus is echt geen pretje. Fysiek was het heel zwaar, maar het mentale aspect vond ik ronduit slopend. Ik had totaal geen idee wanneer en óf de kinderen en ik weer beter zouden worden. Ik ben dan ook heel dankbaar voor het feit dat we er weer bovenop zijn. Dat Sem nog kwakkelt, vind ik wel een beetje eng, maar ik heb toch goede hoop dat hij ook weer helemaal herstelt."

Advies

"Ze zeggen dat je immuun bent als je eenmaal corona hebt gehad. De kans zou negenennegentig procent zijn dat je het niet nog een keer krijgt. Daar heb ik nog wel wat vraagtekens bij. Want wie garandeert dat? Is er ook echt wetenschappelijk bewijs voor of is het meer een aanname? Ik hoop dat het klopt, want ik zou heel graag willen meehelpen waar dat nodig is, en als je eenmaal immuun bent, gaat dat natuurlijk een stuk makkelijker dan wanneer je dat niet bent.
Soms denk ik wel dat de scholen misschien iets eerder dicht hadden gekund. Zelf had ik Noah uit voorzorg de vrijdag voor de sluiting al thuisgehouden. Maar dat is achteraf natuurlijk makkelijk praten. Ik zou nu niet in de schoenen van de premier willen staan. Wat een ongelooflijk zware taak heeft hij momenteel. En niet alleen hij, maar ook alle zorgmedewerkers. De mensen die ons geholpen hebben en nu nog talloze anderen helpen. Zij zijn echte helden!
Ik heb er vertrouwen in dat deze pandemie overwonnen zal worden. Er komt vast iets wat dit vreselijke virus kan stoppen. Toch wil ik nog graag iets tegen de rest van Nederland zeggen: onderschat corona niet. Dat kan wat mij betreft niet vaak genoeg gezegd worden. Doe wat de overheid zegt en blijf zo veel mogelijk binnen. Wij zijn gelukkig hersteld, maar neem maar van mij aan: dit wil je écht niet meemaken!" ▷

'Vol ongeloof zat ik naar het nieuws te kijken toen Nederland massaal naar het strand ging'

MG2009 p23-31 Corona.indd 28 14-04-20 13:41

Anke is na twee weken quarantaine nog steeds niet de oude

‘Ik snák echt naar een korte wandeling buiten, maar dat durf ik nog niet aan...’

Na een tripje naar Disneyland Parijs voelen Anke (48) en haar man zich op de terugweg naar huis ineens helemaal niet lekker. Rustig uitzieken, luidt het advies van de huisartsassistente, maar een paar dagen later meldt Anke zich met hoge koorts en zware benauwdheid bij de huisartsenpost.
De afgelopen twee weken zat ze samen met haar man thuis in quarantaine, maar ze is nog steeds niet helemaal hersteld.

“Op zondag 8 maart ging ik met mijn man voor vier dagen naar Disneyland Parijs. Ons uitje was geweldig. Ik ben gek op Disneyland en kom altijd opgeladen terug. Deze keer liep het echter anders. We hadden allebei hooguit een lichte verkoudheid toen we weggingen, maar op donderdag, tijdens de terugweg naar Nederland, kregen we ineens rare klachten. Zo had ik plots koorts en begon mijn man te hoesten. In het park was me al opgevallen hoeveel mensen daar aan het hoesten waren. Bijna iedereen had wel een kuchje of zo’n nare vastzittende hoest. Er waren toen al wat coronabesmettingen in Nederland en de rest van Europa vastgesteld, maar alles was nog gewoon open. In Disneyland hadden ze uit voorzorg overal desinfecterende handgel neergezet. Ik dacht nog: wat netjes dat het park zo meedenkt. Niemand had volgens mij ook maar enig idee dat het helemaal uit de hand zou lopen. ▶

MG2009 p23-31 Corona.indd 29 14-04-20 13:41

Ook wij niet, anders waren we zeker niet gegaan. Eenmaal thuis bleef de koorts stijgen. Ik was niet verkouden, maar kreeg net als mijn man last van een lichte kuchhoest. De volgende dag heb ik meteen contact gezocht met mijn werkgever. Ik werk achter de balie op een onderwijsafdeling in het ziekenhuis en wilde graag overleggen wat ik het beste kon doen. Aan corona dacht ik toen nog niet, maar ik wilde het zekere voor het onzekere nemen en niet onbedoeld iemand anders besmetten. Op onze afdeling komen namelijk veel artsen en artsen in opleiding en ik wilde niet dat zij door mijn schuld dezelfde klachten zouden krijgen. Mijn baas vond het een lastige situatie. Het klonk volgens haar niet goed en ze raadde me aan om mijn huisarts te bellen. Dat deed ik, maar toen ik mijn verhaal had gedaan, was het enige wat de assistente zei: 'Blijf maar vier dagen thuis en ziek goed uit.' Dat was alles, ze vroeg ook niet verder. Dat vond ik zo raar. Helemaal omdat ik een paar jaar geleden schildklierkanker heb gehad, waarbij mijn schildklier verwijderd moest worden. Daardoor is mijn temperatuur vaker van slag en moet ik vanwege mijn lagere weerstand altijd goed uitkijken voor griep en andere virussen.
Voor de zekerheid vroeg ik de assistente of mijn man en ik niet getest moesten worden op corona. Hoewel hij naast het hoesten verder nergens last van had, was het nog nooit voorgekomen dat we ons allebei tegelijk niet helemaal fit voelden. Sterker nog: mijn man is eigenlijk nooit ziek. Maar sinds Disneyland voelden we ons duidelijk anders dan normaal. Toch hoefden we volgens de assistente niet getest te worden. We waren immers niet in een risicogebied geweest en konden net zo goed iets anders onder de leden hebben."

Vreemd advies

"Een paar dagen later, op zaterdag 14 maart, werden mijn klachten steeds erger. Zo kreeg ik hogere koorts en lichte keelpijn, moest ik nog meer hoesten en had ik moeite met ademhalen. Ook kreeg ik hoofdpijn, die zo erg was dat ik er echt misselijk van werd. Ik had geen idee wat me overkwam. Mijn klachten waren zo intens, zoiets had ik nog nooit eerder meegemaakt. Omdat ik ook een drukkend gevoel op mijn borst kreeg en het idee had dat mijn hartslag van slag was, belden we de huisartsenpost. Ik heb ooit een keer longontsteking gehad en daar leek het een beetje op. Als het dat maar niet is, dacht ik nog. We mochten meteen langskomen. Een normale hartslag ligt tussen de 60 en 100 slagen per minuut, die van mij was 130. Veel te hoog dus. Ook mijn bloeddruk week erg af. Bij een gezonde bloeddruk ligt de bovendruk onder de 140 en de onderdruk onder de 90. Ik had een bovendruk van 194 en een onderdruk van 110.

Door een tekort aan testen werd er op dat moment in bijna heel Nederland al niet meer getest op corona. Ook mijn man en ik werden niet getest. Toch dacht deze arts wel aan het virus. Om een longontsteking uit te sluiten, nam hij bloed bij me af. Gelukkig bleek ik geen hoge ontstekingswaarden te hebben. Het vermoeden was dus sterk dat mijn man en ik corona hadden en we kregen het dringende advies om veertien dagen thuis in quarantaine uit te zieken. Omdat mijn man verder geen koorts had, mocht hij volgens deze arts nog wel naar buiten om boodschappen te doen. Dat vonden we vreemd, want hij hoestte wel. Daarom besloten we zelf dat hij ook beter thuis kon blijven. Al had hij bijna geen klachten, we wilden niet het risico lopen dat hij anderen zou besmetten. Onze volwassen, uitwonende kinderen boden aan om elke dag langs te komen voor de hond en de boodschappen.
Een paar dagen later werd ik zo ziek wakker dat mijn man de huisarts liet komen. Ik was erg benauwd en kortademig en had totaal geen energie meer. Doodop was ik. Ik kon me amper bewegen, zelfs praten was al een hele opgave. De koorts was inmiddels opgelopen tot 39.7 graden.

'Nee hoor, we hoefden niet getest te worden, want we waren niet in een risicogebied geweest…'

MG2009 p23-31 Corona.indd 30 14-04-20 13:41

Gekleed in een beschermend pak, inclusief mondkapje en handschoenen, kwam de huisarts bij ons langs. 'Niet schrikken,' zei ze nog. 'Dit moet volgens de regels.' Het was duidelijk dat ze het serieus nam. Voor de zekerheid nam ze opnieuw wat bloed bij me af, om te controleren of ik nu wel hoge ontstekingswaarden had. Gelukkig was dat nog steeds niet het geval, anders was ik toen hoogstwaarschijnlijk opgenomen. De huisarts zei dat ze verder helaas niet veel voor me kon doen. Ze zou me nog bellen en dat was het dan.
In de dagen daarna knapte ik iets op, maar bleef kwakkelen met mijn temperatuur. Zo had ik de ene keer alleen verhoging en de andere keer weer echt koorts. Toen de huisarts me nog een keer belde om te vragen hoe het ging, vertelde ze dat ze erg was geschrokken van mij. Waarschijnlijk had ik inderdaad corona, zei ze. Daar was ik inmiddels zelf al van overtuigd, maar het was ergens wel een geruststelling om te horen dat zij dat ook erkende. Ze gaf aan dat ik echt veertien dagen binnen moest blijven en dat het herstel lang ging duren. Dat had ik zelf ook al gelezen, dus als een verrassing kwam dit niet."

Onzeker

"Inmiddels ben ik de veertien dagen voorbij, maar ik voel me nog steeds niet helemaal lekker. Ik hoest nog heel veel en ben nog steeds kortademig. Lang praten gaat daarom moeizaam, ik hap de hele tijd piepend naar adem. Een kop koffie zetten is op dit moment al topsport voor mij. Daarnaast is mijn energielevel nul.
Voor mij is het vergelijkbaar met de periode dat ik kanker had. Na de operatie en de behandeling met radioactief jodium had ik ook geen weerstand meer en moest ik, net als nu, korte tijd in isolatie. Ik word echt teruggeworpen in de tijd. Ik ben nu weer net zo onzeker over mijn lijf als toen. Ook merk ik dat mensen mij opnieuw mijden of dat ze niet weten hoe ze moeten reageren. Het lijkt wel alsof sommigen denken dat je ook via de telefoon besmet kunt raken... Ik had niet gedacht dat ik me ooit weer zo zou voelen. Toch is het zo, deze keer door een totaal andere ziekte. Aan de andere kant houdt me dat ook overeind. Het gaat weer voorbij, net als toen. Ik weet alleen niet wanneer. Dat weet niemand en dat maakt het zo moeilijk.
Hoewel ik het binnenzitten nu wel een beetje zat ben en echt snak naar een korte wandeling buiten, durf ik dat nog niet aan. Ik ga eerst de dokter maar eens bellen om te vragen wat ik het beste kan doen, want ik blijf het raar vinden dat ik nog steeds zo veel klachten heb. Achteraf vind ik het ook wel vreemd dat ik verder niks meer van haar heb gehoord, in de zin van hoe nu verder. Ik bedoel: wanneer mag ik weer naar buiten? Ben ik dan ook echt immuun? Hoe weet ik dat zeker zonder test?
Online lees ik verhalen van andere coronapatiënten die elke dag contact hadden met hun dokter of de GGD, maar dat was bij mij dus niet zo. Sterker nog, ik heb de GGD nog niet eens gesproken! Mijn man en ik hebben zelf maar een beetje ingevuld wat we moesten doen. Nu blijkt dat het virus heel besmettelijk is, maar toen was dat nog niet bekend. Stel dat mijn man wel gewoon boodschappen was gaan doen, wie weet wie hij dan allemaal had besmet. Ik moet er echt niet aan denken!"

Domheid

"Ik vertel mijn verhaal, omdat ik anderen wil waarschuwen. Eerst dacht ik ook: nou zeg, wat een drama, het valt toch allemaal wel mee? Maar geloof me, als je zelf corona hebt, dan denk je daar wel anders over. Wat ik moeilijk vind, zijn de keiharde reacties die je soms op sociale media ziet. Veel mensen praten nu over verbondenheid, maar tegelijkertijd worden anderen maar moeilijk in hun waarde gelaten als het gaat om hun verdriet of angst. En dan de domheid van sommige mensen, om met z'n allen op een kluitje te blijven zitten. Of als je ziet hoe medewerkers in winkels soms worden behandeld. Ik ken een verhaal van iemand die netjes aan een klant vroeg of hij het geld op de toonbank wilde leggen, maar het vervolgens naar het hoofd gegooid kreeg en ook nog in het gezicht werd gehoest. Daar kan ik me zo over opwinden. We moeten ons neerleggen bij de situatie zoals die nu is. Met z'n allen in quarantaine is niet eens zo'n slecht plan. Twee weken binnen blijven is echt niet het ergste wat je kan overkomen.
De afgelopen dagen heb ik ook veel mensen horen zeggen dat het maar een griepje is en dat er tijdens een normale griepepidemie meer mensen doodgaan. Dat kan misschien wel zo zijn, maar liggen er dan ook massaal mensen op de intensive cares? Het bewijst voor mij nog eens extra wat voor een uitputtend virus dit is. Er overlijden zoveel mensen aan. Dit moeten we met z'n allen echt heel serieus nemen!" ■

MG2009 p23-31 Corona.indd 31 14-04-20 13:41