

Contactopvolging: samen het virus vertragen

Om de verspreiding van een virus te vertragen, is het belangrijk om snel te weten wie ziek is met het coronavirus, en met wie deze persoon recent nog contact had. Door contactopvolging kunnen we er samen voor zorgen dat het coronavirus niet opnieuw kan opflakkeren.

Contactopvolging houdt in dat er wordt onderzocht met wie een drager van Covid-19 in contact kwam. Als we deze personen snel opsporen, kunnen we hen informeren over het feit dat ze in contact zijn geweest met een drager van het virus. Op die manier kan hij/zij goed op de persoonlijke hygiëne letten en helpt iedereen mee aan het vertragen van het coronavirus.

Deze methode voor contactopvolging is niet nieuw. Ze wordt wereldwijd gebruikt om de verspreiding te beperken van ziektes zoals meningitis of mazelen. Contactonderzoek in België is een historische samenwerking tussen het [Waalse AVIQ](#), [de Diensten van het Verenigd College \(COCOM\) in Brussel](#), [het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid](#) en het [Ministerie van de Duitstalige gemeenschap](#).

Contactopvolging is een van de maatregelen waarmee we samen de verspreiding van het virus kunnen tegengaan. Door de basisreflexen correct toe te passen, kan jij er mee voor zorgen dat het virus niet wordt overgedragen op anderen.

Ik heb zelf COVID-19-symptomen

1. Heb je **symptomen** zoals koorts, hoesten en kortademigheid, dan kan je drager zijn van het coronavirus.
 - Blijf meteen **thuis**.
 - Bel je **huisarts** en meld de symptomen die je op dat moment hebt. Je huisarts zal het nodige advies geven en je telefoonnummer vragen.
 - Probeer een lijstje te maken van de mensen waarmee je de voorbije dagen **contact** hebt gehad. Je denkt hierbij best aan de mensen die je tegenkwam vanaf twee dagen voor je symptomen had (bijvoorbeeld je collega's, een vriend of vriendin waarmee je ging wandelen, je eigen gezinsleden, de postbode, enz.).
 - Je lijstje met contactpersonen bevat bij voorkeur hun naam, telefoonnummer, adres, geboortedatum en e-mailadres.
 - Je huisarts verwittigt de bevoegde instanties zodat de contactopvolging snel kan opstarten.
2. Een medewerker van de overheid belt je op. Het is belangrijk dat je zo **volledig mogelijk antwoordt** op de vragen van de medewerker:
 - Hij of zij zal je vragen naar het lijstje met contactpersonen dat je opstelde.
 - Je geeft hierbij nog wat extra informatie over jezelf om de situatie zo concreet mogelijk te kunnen inschatten: je geboortedatum, algemene gezondheidstoestand, beroep, contact met risicopersonen, enz.

Deze gegevens worden vertrouwelijk behandeld. Dankzij jouw bijdrage kunnen je contactpersonen tijdig verwittigd worden en kunnen ze eventuele symptomen goed opvolgen.

Ik ben mogelijk in contact gekomen met iemand die drager is van Covid-19

Ben je in contact gekomen met iemand die nu mogelijk ziek is? Was je langere tijd (meer dan 15 minuten) en van dichtbij (binnen aan afstand van 1,5 meter) in contact met deze persoon? (Bijvoorbeeld: een huisgenoot, een collega die naast je zit op kantoor, een vriend(in) vanop school). Dan spreken we van een contact met een **hoger risico**. Wat kan je zelf doen?

- Blijf 14 dagen in quarantaine.
- Bedek je neus en mond (bijvoorbeeld met een mondmasker).
- Je mag buitenkomen in je eigen tuin, op je terras en je mag je eigen brievenbus leegmaken.
- Je mag je woning enkel verlaten voor strikt noodzakelijke aankopen zoals voeding en geneesmiddelen. Je draagt hierbij altijd een mondmasker en vermijd contact met anderen. Je ontvangt thuis geen bezoek.
- Bel je huisarts wanneer je symptomen zoals koorts of hoesten krijgt.
- Ben je zorgverlener? Dan kan je aan de slag blijven wanneer dit nodig is voor de dienstverlening. Je draagt hierbij wel het nodige beschermingsmateriaal. Hierbij moeten strikte voorwaarden gerespecteerd worden die je werkgever met jou zal overlopen.
- Ben je zorgverlener en kom je hierbij vaak in contact met personen uit de risicogroep? Dan zal de medewerker van de overheid die jou contacteert, op regelmatige tijdstippen contact met je opnemen om jouw situatie mee op te volgen.

Ben je kort in contact gekomen met personen in de supermarkt of met een collega die niet naast je zit op het werk. Dan spreken we van een contact **met een lager risico**. Wat kan je zelf doen?

- Beperk zoveel mogelijk je fysieke contacten. Spreek voornamelijk af met familie en vrienden via online toepassingen.
- Hou de komende 14 dagen voldoende afstand. Let hier extra goed op.
- Was je handen zeer grondig en vaak.
- Bedek je neus en mond wanneer je je huis verlaat (bijvoorbeeld met een mondmasker). Je kan dus gaan werken of naar school gaan.
- Bel je huisarts en isoleer jezelf wanneer je symptomen krijgt.

Wat met mijn gegevens?

Uiteraard gaan we op zeer vertrouwelijke manier om met je informatie. Hoe doen we dit?

- De informatie die je doorgeeft wordt enkel gebruikt om het nodige advies te kunnen geven aan je contactpersonen. Zo help jij mee aan de vertraging van het virus.
- Alleen de bevoegde dienst krijgt toegang tot je contactenlijst. Niet je werk, familie, school, politie, andere overheidsdiensten, ...
- De contactpersonen die op jouw lijstje staan krijgen jouw naam ook niet te horen als ze opgebeld worden. Je blijft **anoniem**.

- De persoon die je contactpersonen opbelt, is verplicht tot geheimhouding. Je gegevens worden bewaard in een **beveiligde databank** van de overheid.
- De informatie die je doorgaat wordt op geen enkel ogenblik gebruikt om na te gaan of je de maatregelen naleeft. Het wordt niet gedeeld met politie, justitie of andere controlediensten.

Hoe word ik gecontacteerd?

De medewerker van de overheid kan je op verschillende manieren contacteren. Dat kan via telefoon op het nummer 02/214.19.19, briefpost, e-mail en SMS via het nummer 8811. Er wordt enkel via deze nummers contact met je opgenomen.