

HYGIËNEADVIES VOOR DE COVID-19 PATIËNT DIE THUIS GEÏSOLEERD IS

Versie 18 maart 2022

U bent ziek door COVID-19, u hebt positief getest voor COVID-19, of er is een vermoeden dat u besmet bent met SARS-CoV-2. Volg dan het onderstaande advies, ongeacht uw vaccinatie status, om te voorkomen dat het virus zich verspreidt naar anderen in uw huishouden (mensen bij u thuis) en uw omgeving. Deze maatregelen zijn minimaal 7 dagen van toepassing, en mogelijk langer, bv indien er nog symptomen zijn of na hospitalisaties (te bespreken met uw arts).

Voorkom besmetting van personen in uw omgeving

Blijf thuis

- Ga niet naar uw werk, school of openbare plaatsen. Gebruik geen openbaar vervoer. Vermijd elk bezoek bij u thuis en ga niet bij anderen op bezoek.
- Als uw symptomen verergeren (bv. ademhalingsproblemen, zeer hoge koorts,...), bel dan uw huisarts om een afspraak te maken. Als u toch (rechtstreeks) naar een spoedgevallendienst gaat omwille van **ernstige** symptomen, brengt u hen telefonisch op de hoogte voor uw aankomst.

Beperk verdere verspreiding

- Het virus wordt overgedragen door druppeltjes tijdens het spreken, hoesten, niezen... over een afstand van 1,5 meter en door microdruppels die in de lucht kunnen blijven hangen.
- Blijf op een afstand van meer dan 1,5 meter en bedek uw mond en neus met een mondmasker in aanwezigheid van anderen. Stoffen mondmaskers dienen dagelijks gewassen te worden op 60 graden.
- Vergeet niet uw handen te wassen met water en zeep nadat u het mondmasker afdoet. Droog uw handen af met een propere handdoek.

Blijf uit de buurt van uw naasten

- Neem, indien mogelijk, een aparte kamer in, ook om te slapen.
- Open zo vaak mogelijk de ramen van de kamers waar u verblijft.
- Circuleer niet in alle kamers van het huis. Gebruik, indien beschikbaar, een andere badkamer en toilet dan de overige gezinsleden. Als dit niet mogelijk is, moet u als laatste gebruik maken van de badkamer/het toilet. Reinig nadien de gebruikte oppervlakten en verlucht de ruimte.
- Neem uw maaltijden afzonderlijk. Deel geen eet- en drinkgerei (bestek, borden, mokken, glazen,...), tandenborstels, handdoeken of beddengoed met andere personen. Na gebruik moet u deze voorwerpen grondig reinigen.
- Waar mogelijk, reinig eenmaal per dag oppervlakten die veel aangeraakt worden (bv. tafel, nachtkastje, deurklink, toiletbril, vloer,...) met water en zeep.

Persoonlijke hygiëne

Hoest/nies in een zakdoek

Gebruik hiervoor een stoffen of papieren zakdoek. Als u die niet bij de hand hebt, hoest of nies dan in de plooi van uw elleboog, de binnenkant van uw trui,... Gooi papieren zakdoeken onmiddellijk weg in een vuilnisbak met deksel. Doe de stoffen zakdoek in een stoffen zak die u aan het einde van de dag wast. Was daarna uw handen.

Was uw handen

Was uw handen telkens u gehoest of geniesd hebt, na elk toiletbezoek en telkens u vuile doeken (bijvoorbeeld een zakdoek) hebt vastgenomen,... en dit meerdere keren per dag. Was uw handen met water en zeep gedurende 40 tot 60 seconden. Geef de voorkeur aan wegwerpdoekjes om uw handen te drogen. Of gebruik elke dag een propere individuele (voor één persoon) handdoek. Deze moeten gewassen worden op 60°.

