

HYGIËNEADVIES VOOR ASYMPOTOMISCHE PERSONEN IN QUARANTAIN E OWV. RISCO OP COVID-19

Versie 12 oktober 2021

U heeft een hoog risico op besmetting met **COVID-19**. Volg volgende richtlijnen nauwgezet op om te vermijden dat het virus zich verder verspreidt. Indien u het huis deelt met een patiënt met COVID, bekijk dan het [aangepaste advies](#).

Voorkom besmetting van anderen

Blijf thuis

- U moet minstens thuisblijven tot u een negatief testresultaat krijgt, ook al bent u niet ziek. Het kan namelijk zijn dat u toch besmet bent met het virus en in de komende dagen ziek zult worden. Er kunnen verscheidene dagen zitten tussen de infectie en het ontwikkelen van klachten. Omdat u ook al in de dagen vlak vóór het ontwikkelen van klachten of zonder klachten het virus kunt doorgeven, moet u uit voorzorg thuisblijven.
- Vraag indien mogelijk anderen om voor u naar de winkel te gaan en de boodschappen aan de deur af te zetten. U mag uw woning enkel verlaten indien dit strikt noodzakelijk is, zoals om eten te kopen of om naar de dokter of apotheek te gaan. Draag hierbij altijd een mondmasker en vermijd contact met anderen.
- Ontvang thuis geen bezoek.

Laat u testen

- U zult uitgenodigd worden om een **test** uit te voeren. Deze test gebeurt meestal **zo snel mogelijk**.
- Indien deze test positief is, start voor u een isolatieperiode van 10 dagen. We beginnen te tellen vanaf het begin van symptomen. Indien u geen symptomen heeft, start de isolatieperiode vanaf de positieve test.
- Indien de test negatief is én u bent volledig gevaccineerd, mag u de quarantaine verlaten. Ook kinderen <12 jaar die een hoog-risico contact hadden op school (of vergelijkbaar) mogen de quarantaine verlaten na een 1e negatieve test.
- Voor ongevaccineerde personen of kinderen <12 jaar met een besmetting binnen het gezin, duurt de quarantaine verder. Gaan logeren bij iemand of een kamp met overnachting worden gelijkgesteld aan een gezinssituatie.
- **Na een 1e negatieve test volgt een 2e test.** Ongevaccineerde personen mogen terug aan het werk/ naar school indien deze 2de test negatief is ('geen corona') of indien het laatste risicocontact meer dan 10 dagen geleden was.

Volg uw gezondheidstoestand nauwkeurig op

- De grote meerderheid van de personen die nauw contact hadden met een COVID-19 patiënt wordt zelf **niet** ziek. U hoeft zich dus niet al te ongerust te maken maar wel goed op te letten. Het kan zijn dat het call center regelmatig contact met u opneemt om na te gaan of u symptomen vertoont.
- Wees daarom **alert op mogelijke symptomen**. Indien u koorts heeft of andere klachten krijgt (bijvoorbeeld ademhalingsproblemen, hoesten, keelpijn,...), laat u dan testen, ook als u ondertussen terug aan het werk/naar school zou zijn. Indien u ongerust bent over uw gezondheid, vraag raad aan uw huisarts.
- In elk geval moet u extra voorzichtig blijven tot twee weken na het laatste hoog-risico contact. Beperk uw sociale contacten, draag een mondmasker op openbare plekken en ga nog niet op bezoek bij mensen die een hoog risico lopen om ernstig ziek te worden door COVID-19 (zoals bejaarden).

Bescherm kwetsbare huisgenoten

- Indien één van de leden van uw huishouden een verhoogde kwetsbaarheid heeft voor COVID-19, bijvoorbeeld omwille van diabetes, een chronische hart- of luchtwegaandoening, immuunproblemen of een hoge leeftijd, wees dan extra voorzichtig.
- Deel geen eet- en drinkgerei (bestek, borden, mokken, glazen,...), tandenborstels of handdoeken.

Persoonlijke hygiëne

Hoest / nies in een zakdoek

Gebruik 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. Was daarna uw handen.

Was regelmatig uw handen

Was uw handen meerdere keren per dag met water en zeep gedurende 40 tot 60 seconden. Droog uw handen af met propere handdoeken. Vermijd zoveel mogelijk uw ogen, neus en mond aan te raken.

