

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

Versie 25 januari 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

- Ook al bent u niet ziek, u moet thuisblijven. 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 het virus kunt doorgeven, moet u uit voorzorg minstens een periode van 7 dagen thuisblijven.
- 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.
- Indien u werkt in een essentieel beroep (bv. als verpleegkundige), kan het **uitzonderlijk** zijn dat u toch gevraagd wordt om te gaan werken. Hierbij moeten strikte voorwaarden gerespecteerd worden, die uw werkgever met u zal overlopen.

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,...), bel dan uw huisarts op voor advies en zo nodig een afspraak voor een test.
- U zult (door uw huisarts of het call center) uitgenodigd worden om een test uit te voeren. Deze **test** gebeurt **zo snel mogelijk na het laatste nauw contact**. Indien deze test positief is start voor u een isolatieperiode. Indien de test negatief is moet u in quarantaine blijven en zult u uitgenodigd worden om een **2de test** uit te voeren. Kinderen <6 jaar moeten niet getest worden.
- In afwachting van het resultaat blijft u in quarantaine. Is de **2de test** negatief ('geen corona') dan mag u terug aan het werk/naar school, tenzij u zich ziek voelt. Als er 10 dagen na het laatste risicocontact nog geen testresultaat is (geen test uitgevoerd of vertraging in resultaten) mag u de 11e dag terug aan het werk/naar school. 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). Neem contact op met uw arts als u zich ziek voelt. Voor mensen die op het werk in contact komen met kwetsbare personen (bv. bejaarden) kunnen strengere regels gelden.
- Voor mensen die op het werk in contact komen met kwetsbare personen (bv. bejaarden) kunnen strengere regels gelden.

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.

