

HYGIËNEADVIES VOOR ASYMPTOMATISCHE HOOG-RISICO CONTACTEN VAN EEN PATIËNT MET COVID-19

Versie 01 oktober 2020

U had **nauw contact met iemand die COVID-19 heeft**. Volg volgende richtlijnen nauwgezet op om te vermijden dat het virus zich verder verspreidt.

V 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 ten vroegste vijf dagen na het laatste nauw contact. Het is belangrijk om de test niet te vroeg uit te voeren want te vroeg testen verhoogt het risico op een verkeerd resultaat. Kinderen onder de 6 jaar hoeven meestal niet te worden getest.
- Een week na het laatste risico-contact mag u terug aan het werk, op voorwaarde dat uw test negatief was en u zich niet ziek voelt. Ook in de week die daarop volgt, moet u extra voorzichtig zijn. 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.

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.