

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

Versie 4 mei 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.

## 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 tot 14 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 tijdens deze hele periode 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 stoffen mondkapje 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

### 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.
- Meet daarom tweemaal per dag uw temperatuur met een goede koortsthermometer. 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 zal onmiddellijk uitgenodigd worden (door het contact-center of de huisarts) een test te laten afnemen. Indien u echter op het werk in contact komt met personen die een hoog risico lopen om ernstig ziek te worden door COVID-19 (zoals bejaarden), dan zal u om de 3 dagen opgebeld worden om te informeren naar uw gezondheidstoestand en zal u pas uitgenodigd worden voor het uitvoeren van een test enkele dagen voor het einde van uw thuis-isolatie. U kan het werk pas hervatten als de test geen infectie aantoonst.

### 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.
- Verlucht de woonruimtes regelmatig

## 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.