



CORONAVIRUS

COVID-19

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

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 ben je zelf niet ziek, je moet thuisblijven. Het kan namelijk zijn dat je toch besmet bent met het virus en in de komende dagen ziek zal worden. Er kunnen tot 14 dagen zitten tussen de infectie en het ontwikkelen van klachten. Omdat je ook al in de dagen vóór het ontwikkelen van klachten het virus kunt doorgeven, moet je uit voorzorg tijdens deze hele periode thuisblijven.
- Je mag je 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 mondmasker en vermijd contact met anderen.
- Ontvang thuis geen bezoek.
- Indien je werkt in een essentieel beroep (bv. Als verpleegkundige), kan het uitzonderlijk zijn dat je toch gevraagd wordt om te gaan werken. Hierbij moeten strikte voorwaarden gerespecteerd worden, die je werkgever met je zal overlopen.

Volg je gezondheid nauwkeurig op

- De grote meerderheid van de personen die nauw contact hadden met een COVID-19 patiënt wordt zelf niet ziek. Je hoeft je dus niet al te ongerust te maken maar wel goed op te letten.
- Meet daarom tweemaal per dag je temperatuur met een goede koortsthermometer. Indien je koorts hebt of andere klachten krijgt (bijvoorbeeld ademhalingsproblemen, hoesten, keelpijn,...), bel dan je huisarts op voor advies en zo nodig een afspraak voor een test.
- Indien je op het werk in contact zal komen met personen die een hoog risico lopen om ernstig ziek te worden door COVID-19 (zoals bejaarden), dan zal je om de 3 dagen opgebeld worden om te informeren naar je gezondheidstoestand. Je zal ook uitgenodigd worden voor het uitvoeren van een test enkele dagen voor het einde van je thuis-isolatie. Je kan het werk pas hervatten als de test geen COVID-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

Bedek je neus en mond als je hoest of niest

Gebruik hiervoor een stoffen of papieren zakdoek. Als je die niet bij de hand hebt, hoest of niest dan in de plooi van je elleboog, de binnenkant van je trui,... Gooi papieren zakdoeken onmiddellijk weg in een vuilnisbak met deksel. Was daarna je handen.

Was regelmatig je handen

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

