



# CORONAVIRUS

## COVID-19

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

U kwam in contact met iemand die COVID-19 heeft. Wat moet je doen?

#### Welk risico loop ik?

##### Laag risico

- Je bent volgens de richtlijnen ingeschat als een “laag risico contact”. Bij de risico-inschatting wordt rekening gehouden met verschillende factoren zoals hoe lang je contact had met de patiënt met COVID-19, hoe dichtbij de patiënt was, wanneer je in contact kwam en of je of de patiënt daarbij beschermingsmateriaal (bv. een mondmasker) droegen.
- Je moet extra waakzaam zijn gedurende 14 dagen na het laatste contact met de zieke.

#### Wat moet ik doen?

##### Beperk je sociale contacten

- Je hoeft niet in strikte isolatie te blijven en mag dus bijvoorbeeld nog gaan werken. Wel moet je jouw sociale contacten en verplaatsingen tot een minimum beperken.
- Draag buitenshuis steeds een stoffen mondmasker en houd 1,5 m afstand van anderen.

##### Contacteer je arts als je ziek wordt

- De grote meerderheid van de personen die contact hadden met een COVID-19 patiënt wordt zelf niet ziek. Je hoeft je dus niet ongerust te maken maar wel goed op te letten.
- Indien je koorts of andere klachten krijgt (bijvoorbeeld ademhalingsproblemen, hoesten, keelpijn,...), bel dan je huisarts op voor advies en zo nodig een afspraak voor een test.

#### Moet ik getest worden?

##### Een test is niet nodig

- Indien je geen symptomen vertoont, is het uitvoeren van een test niet nuttig.
- Indien je symptomen begint te vertonen die kunnen wijzen op COVID-19 neem dan contact op met je huisarts. De arts zal dan beslissen of een test moet uitgevoerd worden.

## 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 nies 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.

