



CORONAVIRUS

COVID-19

HYGIËNEADVIES VOOR DE OMGEVING VAN EEN PATIËNT MET SYMPTOMEN VAN COVID-19 DIE THUIS GEÏSOLEERD IS

Als iemand in je omgeving **COVID-19 heeft**, volg dan het onderstaande advies om te voorkomen dat het virus zich verspreidt naar anderen in je huishouden (mensen bij je thuis) en je omgeving.

Voorkom verdere verspreiding van het virus

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 moet mogelijks langer thuisblijven dan je huisgenoot die COVID-19 heeft. Dat komt doordat de tijd tussen besmetting en het ontwikkelen van symptomen (wat artsen de 'incubatietijd' noemen) niet even lang is als de periode dat de zieke personen met COVID-19 besmettelijk zijn.
- 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 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.

Blijf uit de buurt van de zieke

- Vermijd nauw contact met de zieke. Indien mogelijk zorgt slechts één persoon voor de zieke.
- Voorkom dat mensen met chronische luchtwegaandoeningen, mensen met immuunproblemen en ouderen met de zieke in contact komen. Indien nodig moet tijdelijk een alternatieve verblijfplaats voor hen gezocht worden.

- Gebruik, indien beschikbaar, een andere badkamer en een ander toilet dan de zieke. Als dit niet mogelijk is, moet de zieke als laatste gebruik maken van de badkamer/het toilet en, als zijn of haar gezondheidstoestand het toelaat, deze na gebruik desinfecteren.
- Neem je maaltijden apart. Deel geen eet-en drinkgerei (bestek, borden, mokken, glazen,...), tandenborstels, handdoeken of beddengoed met de zieke. Trek niet aan de sigaret van de zieke.
- In aanwezigheid van anderen dient de zieke de mond en neus te bedekken met een doek, sjaal of stoffen herbruikbaar mondkapje. Blijf anders op een afstand van meer dan 1,5 meter.
- Het dragen van een mondkapje door contacten van de zieke biedt geen bescherming tegen infectie.
- Open zo vaak mogelijk de ramen van de kamers waar de zieke verblijft.

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.

Toiletbezoek

Als je het toilet deelt met de zieke, desinfecteer het toilet dan grondig voor elk gebruik. Klap het deksel naar beneden voordat je het toilet doorspoelt. Of je handen nu zichtbaar vervuild zijn met urine/ stoelgang of niet, was ze nadien met water en zeep. Droog ze af met een propere handdoek.

Was 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, die niet door de zieke gebruikt worden. Was de hand- doeken zodra ze vochtig zijn.

Desinfecteer oppervlakken

Waar mogelijk, reinig eenmaal per dag oppervlakken die veel aangeraakt worden (bv. tafel, nachtkastje, deurklink, toiletbril, vloer,...) met water dat 1% bleekwater (=javel) bevat. Doe 10 ml bleekwater (=1 soeplepel) in een fles van 1 liter en vul deze vervolgens met kraanwater.

HOE DE HANDEN DOELTREFFEND WASSEN?



1
DE HANDEN BEVOCHTIGEN



2
ZEEP NEMEN



3
DE HANDEN INZEPEN



4
DE VINGERTOPPEN EN DE BEIDE
ZIJDEN VAN DE HANDEN
INWRIJVEN ...



5
... EN MET DRAAIENDE BEWEGING DE
LINKER DUIM IN DE RECHTER HANDPALM
WRIJVEN EN OMGEKEERD



6
DE HANDEN AFSPOELEN



7
DE HANDEN ZORGVULDIG DROGEN