



CORONAVIRUS

COVID-19

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

Je bent **ziek** van COVID-19, of er is een vermoeden dat je besmet bent met COVID-19, wat wil zeggen dat je **symptomen** vertoont. 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. [De duur van deze maatregelen wordt besproken met de huisarts, maar ze zijn minstens van toepassing totdat de symptomen verdwenen zijn.](#)

Voorkom besmetting van personen in je omgeving

Blijf thuis zolang je symptomen hebt

- Beperk je activiteiten buitenshuis. Ga niet naar je werk, school of openbare plaatsen. Gebruik geen openbaar vervoer. Vermijd elk bezoek bij je thuis en ga niet bij anderen op bezoek.
- Als je symptomen verergeren (bv. ademhalingsproblemen, zeer hoge koorts,...), bel dan je huisarts om een afspraak te maken. Als je toch (rechtstreeks) naar een spoedgevallendienst (Spoedgevallen Az Damiaan: 059 41 40 80) gaat omwille van ernstige symptomen, breng je hen telefonisch op de hoogte voor je aankomst.

Beperk verdere verspreiding

- Het virus wordt overgedragen door druppeltjes tijdens het spreken, hoesten, niezen,... over een afstand van 1,5 meter.
- Blijf op een afstand van meer dan 1,5 meter en bedek je mond en neus in aanwezigheid van anderen. Gezien het gebrek aan mondmaskers, gebruik je hiervoor een sjaal, een andere doek of een herbruikbaar stoffen mondkapje. Deze dienen dagelijks gewassen te worden op 60 graden.
- Vergeet niet je handen te wassen met water en zeep nadat je het mondkapje afdoet. Droog je handen af met een propere handdoek.

Blijf uit de buurt van je naasten

- Neem, indien mogelijk, een aparte kamer in, ook om te slapen.
- Open zo vaak mogelijk de ramen van de kamers waar je verblijft.
- Circuleer niet in alle kamers van het huis. Gebruik, indien beschikbaar, een andere badkamer en toilet dan de overige gezinsleden. Als dit niet mogelijk is, moet je als laatste gebruik maken van de badkamer/het toilet en, als je gezondheidstoestand het toelaat, deze na gebruik desinfecteren.
- Deel geen eet- en drinkgerei (bestek, borden, mokken, glazen,...), tandenborstels, handdoeken of beddengoed met andere personen. Na gebruik moet je deze dingen grondig reinigen.
- 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 soepel) in een fles van 1 liter en vul deze vervolgens met kraanwater).
Vergeet niet je gsm en afstandsbediening te reinigen.

Personlijke 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. Doe de stoffen zakdoek in een stoffen zak die je aan het einde van de dag wast. Was daarna je handen.

Toiletbezoek

Klap het deksel naar beneden voordat je 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

Was je handen telkens je gehoest of geniesd hebt, na elk toiletbezoek en telkens je vuile doeken (bijvoorbeeld een zakdoek) hebt vastgenomen,... en dit meerdere keren per dag. Was je handen met water en zeep gedurende 40 tot 60 seconden. Geef de voorkeur aan wegwerpdoekjes om je handen te drogen. Of gebruik individuele (voor één persoon) handdoeken die gewassen worden zodra ze vochtig zijn. Verzamel ze in een gesloten stoffen zak en was de zak in de wasmachine op 60 graden.

