

Meet daarom tweemaal per dag je temperatuur met een goede koortsthermometer. Indien je koorts hebt of andere klachten krijgt (bijvoorbeeld geur- en smaakverlies, ademhalings- problemen, hoesten, keelpijn,...), bel dan je huisarts op voor advies.

BESCHERM KWETSBARE HUISGENOTEN

Indien één van de leden van je 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 je die niet bij de hand hebt, hoest of nies dan in de plooi van je elleboog. Gooi papieren zakdoeken onmiddellijk weg in een vuilnisbak met deksel.

Was daarna je handen.

Was regelmatig je handen.

Doe dit meerdere keren per dag met water en zeep gedurende 40 tot 60 seconden. Droog je handen af met een propere handdoek.

Vermijd zoveel mogelijk je ogen, neus en mond aan te raken.

ISOLATIE VERSUS QUARANTAIN

Quarantaine betekent dat je je preventief afzondert, om in geval je achteraf besmet zou blijken, een mogelijke verspreiding van het coronavirus te beperken.

Isolatie betekent dat je thuis blijft als je ziek bent of positief testte op het coronavirus. Je dient elk contact met anderen te vermijden, zelfs met eigen huisgenoten.

Bron: [Sciensano](#)



GENT

09 221 06 07
Opvoedingstraat 143
info@mediawet.be

ANTWERPEN

03 205 69 70
Adriaan Brouwerstraat 24
infoantwerpen@mediawet.be

www.mediawet.be

Editie december 2021





ASYMPTOMATISCHE HOOGRISICO-CONTACTEN VAN EEN PATIËNT MET COVID-19

Je bent volgens de richtlijnen ingeschat als een “hoogrisicocontact” (HRC) op het werk. Het verder verloop hangt af van eventuele symptomen, je vaccinatiestatus en/of je in het verleden al dan niet reeds positief bent getest op COVID-19.

Wanneer je geen symptomen vertoont en de voorbije 180 dagen reeds positief bent getest, moet je niet in quarantaine gaan. Je moet evenmin getest worden. Je kan dit bewijzen aan de hand van het COVID-certificaat.

Uiteraard is het belangrijk de geldende preventie-maatregelen te blijven toepassen.

Wanneer je milde symptomen hebt, ga je in quarantaine.

Via de zelfevaluatietool (cfr. info-coronavirus.be of mijngezondheid.be) kom je te weten of je moet getest worden. Zo ja, krijg je een testcode via SMS. De afspraak maak je eveneens via de website www.mijngezondheid.be. De quarantaine zal dan afhangen van het resultaat van die test.

Voor gevaccineerde hoogrisicocontacten zonder symptomen wordt tijdelijk nog slechts 1 PCR-test uitgevoerd, tussen dag 3 en dag 6 na het risicocontact (bij voorkeur dag 5). Tot ontvangst van een negatief testresultaat van deze test moet de persoon in quarantaine. In afwachting van het PCR-resultaat kan vanaf dag 4 de quarantaine eventueel verlaten worden, op voorwaarde dat een negatieve zelftest werd uitgevoerd.

** Men is volledig gevaccineerd 14 dagen na de toediening van het 2e vaccin of na het 1e vaccin in geval van vaccinatie met het Johnson & Johnson-vaccin.*

Deze zelftest dient elke dag herhaald te worden tot het resultaat van de test bekend is.

Ben je niet of nog niet volledig gevaccineerd en testte je de voorbije 180 dagen ook niet positief, dien je meteen in quarantaine te gaan en zal je tweemaal getest worden. Is de eerste test negatief, blijf je nog steeds in quarantaine en krijg je een tweede test ten vroegste 7 dagen na de dag van het laatste hoogrisicocontact. Is deze tweede test ook negatief, dan eindigt de quarantaine. Je moet wel nog extra waakzaam blijven voor symptomen tot 14 dagen na het laatste risicocontact. Als het laatste hoogrisicocontact langer dan 72 uur geleden was, word je slechts éénmaal getest, namelijk op dag 7 na het hoogrisicocontact.

Is een test positief dien je minimaal 10 dagen in isolatie te gaan. De behandelende arts bepaalt, afhankelijk van je symptomen, het einde van de isolatie.

Indien je geen test laat uitvoeren, dien je 10 dagen in quarantaine te blijven.

Wanneer je getest moet worden, zal je via SMS een code ontvangen. Daarmee kan je via de website mijngezondheid.be een afspraak maken om zo snel mogelijk een test te ondergaan.

Als je tijdens de quarantaine symptomen krijgt, kan je via de zelfevaluatietool op mijngezondheid.be evalueren of een bijkomende test al dan niet nodig is.

Blijkt testen inderdaad nodig te zijn, kan je onmiddellijk zelf de gratis PCR-test aanvragen.

In deze folder vind je enkele tips om besmetting van anderen te voorkomen indien je in quarantaine moet gaan.

BLIJF THUIS / WERK THUIS

Ook al ben je 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 meerdere dagen zitten tussen de infectie en het ontwikkelen van klachten of symptomen.

Omdat je ook al in de dagen voor het ontwikkelen van de symptomen het virus kan doorgeven, moet je uit voorzorg tijdens de hele periode thuisblijven. Zelfs zonder klachten is het dus belangrijk om contacten met anderen te vermijden om het virus niet door te geven. Zo mogelijk werk je van thuis, zoniet maakt het call-center, op basis van de code van het testvoorschrift, een quarantaineattest van 10 dagen op. Je kan dit ook downloaden via mijngezondheid.be. Indien je ziek wordt, zal de huisarts een ziekteattest uitschrijven.

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 minstens een stoffen mond-neusmasker. Vermijd contact met anderen. Indien contact onvermijdelijk is, blijf dan steeds op 1,5 m afstand.

Ontvang thuis geen bezoek.

VOLG JE GEZONDHEIDSTOESTAND NAUWKEURIG OP

De 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 extra aandachtig te zijn voor eventuele symptomen. Ook bij een negatieve test en het einde van de quarantaine, moet je extra waakzaam blijven voor eventuele symptomen tot 14 dagen na je laatste HRC.