

## 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 prope handdoek.

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

## ISOLATIE VERSUS QUARANTAINES

**Quarantaine** betekent dat 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@mediwet.be

### ANTWERPEN

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

[www.mediwet.be](http://www.mediwet.be)

Editie juli 2021



COVID-19  
HOOGRISICOCONTACT



## 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.

In geval er vervolgens toch symptomen optreden, dien je contact op te nemen met de huisarts en word je wel getest. De quarantaine zal dan afhangen van het resultaat van die test.

Ben je al volledig gevaccineerd\*, dan moet je zo snel mogelijk na vaststelling van het risicocontact getest worden. Bij een negatief resultaat eindigt de quarantaine.

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.

*\* 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.*



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.

Wanneer je getest moet worden, zal je via SMS een 16-delige 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, zal de huisarts evalueren wanneer de test dient te gebeuren. Is deze test echter uitgevoerd voor dag 7 en het resultaat is negatief, dien je toch 10 dagen in quarantaine te blijven. Nadien moet je nog 4 dagen extra waakzaam blijven voor eventuele symptomen.

Het heeft dus geen zin om de test vroeger dan dag 7 te laten uitvoeren, tenzij je behandelende arts dit noodzakelijk acht op basis van het ziektebeeld.

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 UW GEZONDHEIDSTOESTAND 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 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.

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