

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 QUARANTAINE

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.



GENT

09 221 06 07
Opvoedingstraat 143
info@mediwet.be

ANTWERPEN

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

www.mediwet.be

Editie november 2020



COVID-19
HOOG RISICO
CONTACT



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 callcenter, 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.

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.

ASYMPTOMATISCHE HOOG RISICO CONTACTEN VAN EEN PATIËNT MET COVID-19

Je bent volgens de richtlijnen ingeschat als een “hoog risico contact” (HRC) op het werk.

Je dient onmiddellijk in quarantaine te gaan. Je zal via SMS een 16-delige code ontvangen. Daarmee kan je via de website mijngezondheid.be een afspraak maken om een test te ondergaan. Zolang je geen symptomen vertoont, wordt de test ten vroegste uitgevoerd op dag 7 na je laatste risico contact.

Als de test negatief is, eindigt de quarantaine. Je moet wel nog extra waakzaam blijven voor symptomen tot 14 dagen na het laatste risico contact.

Is de test positief dien je minimaal 7 dagen in isolatie te gaan. De behandelende arts bepaalt, afhankelijk van je symptomen, het einde van de isolatie.

Bij symptomen zal de arts evalueren wanneer de test dient te gebeuren. Is de 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.