

HYGIËNEADVIES VOOR ASYMPOTOMISCHE PERSONEN IN QUARANTAIN E OWV. RISCO OP COVID-19

Versie 13 december 2021

U heeft een hoog risico op besmetting met **COVID-19**. Volg volgende richtlijnen nauwgezet op om te vermijden dat het virus zich verder verspreidt, ongeacht je vaccinatie status. Indien u het huis deelt met een patiënt met COVID, bekijk dan het [aangepaste advies](#).

Voorkom besmetting van anderen

Blijf thuis

- Ook al bent u niet ziek, u moet thuisblijven. Het kan namelijk zijn dat u toch besmet bent met het virus en in de komende dagen ziek zult worden. Er kunnen verscheidene dagen zitten tussen de infectie en het ontwikkelen van klachten. Omdat u ook al in de dagen vlak vóór het ontwikkelen van klachten het virus kunt doorgeven, moet u uit voorzorg minstens een periode van 7 dagen thuisblijven.
- U mag uw 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 mondmasker en vermijd contact met anderen.
- Ontvang thuis geen bezoek.
- Indien u werkt in een essentieel beroep (bv. als verpleegkundige), kan het **uitzonderlijk** zijn dat u toch gevraagd wordt om te gaan werken. Hierbij moeten strikte voorwaarden gerespecteerd worden, die uw werkgever met u zal overlopen.

Laat u testen

- Bent u **volledig gevaccineerd: u moet slechts 1x getest worden, tussen de 3e en de 6e dag na het risicocontact (bij voorkeur dag 5)**. Als de test positief is, begint uw 10-daagse isolatieperiode (start vanaf dag van afname test of, indien u symptomen heeft, vanaf begin symptomen). Als het resultaat negatief is, kan u de quarantaine verlaten. In afwachting van uw PCR-resultaat, kan u indien nodig de quarantaine verlaten op dag 4, op voorwaarde dat u die dag een negatieve zelf-test heeft.
- Bent u **niet (volledig) gevaccineerd: u moet 2x getest worden. De eerste test gebeurt zo snel mogelijk**. Is het resultaat positief, dan begint uw isolatieperiode van 10 dagen. Als de test negatief is, blijft u niettemin in quarantaine. Een tweede test gebeurt 7 dagen na het laatste risicocontact. Als deze tweede test negatief is, of als het laatste risicocontact meer dan 10 dagen geleden plaatsvond, mag u weer naar school/werk.
- **Kinderen <12 jaar met hoog-risico contact buiten het gezin** moeten 2x getest worden. De eerste test gebeurt zo snel mogelijk en de tweede test 7 dagen na het laatste hoogrisicocontact. De quarantaine kan gestopt worden na een eerste negatieve test. De tweede test blijft wel nog steeds vereist.

Volg uw gezondheidstoestand nauwkeurig op

- De grote meerderheid van de personen die nauw contact hadden met een COVID-19 patiënt wordt zelf **niet** ziek. U hoeft zich dus niet al te ongerust te maken maar wel goed op te letten. Het kan zijn dat het call center regelmatig contact met u opneemt om na te gaan of u symptomen vertoont.
- Wees daarom **alert op mogelijke symptomen**. Indien u koorts heeft of andere klachten krijgt (bijvoorbeeld ademhalingsproblemen, hoesten, keelpijn,...), laat u dan testen, ook als u ondertussen terug aan het werk/naar school zou zijn. Indien u ongerust bent over uw gezondheid, vraag raad aan uw huisarts.
- In elk geval moet u extra voorzichtig blijven tot twee weken na het laatste hoog-risico contact. Beperk uw sociale contacten, draag een mondmasker op openbare plekken en ga nog niet op bezoek bij mensen die een hoog risico lopen om ernstig ziek te worden door COVID-19 (zoals bejaarden).

Bescherm kwetsbare huisgenoten

- Indien één van de leden van uw 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.

Persoonlijke hygiëne

Hoest / nies in een zakdoek

Gebruik een stoffen of papieren zakdoek. Als u die niet bij de hand hebt, hoest of nies dan in de plooi van uw elleboog, de binnenkant van uw trui... Gooi papieren zakdoeken onmiddellijk weg in een vuilnisbak met deksel. Was daarna uw handen.

Was regelmatig uw handen

Was uw handen meerdere keren per dag met water en zeep gedurende 40 tot 60 seconden. Droog uw handen af met propere handdoeken. Vermijd zoveel mogelijk uw ogen, neus en mond aan te raken.

