

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

Versie 4 mei 2020

U bent **ziek** door COVID-19, of er is een vermoeden dat u besmet bent met COVID-19 – wat wil zeggen dat u **symptomen** vertoont. Volg dan het onderstaande advies om te voorkomen dat het virus zich verspreidt naar anderen in uw huishouden (mensen bij u thuis) en uw omgeving.

De duur van deze maatregelen wordt besproken met de huisarts.

Voorkom besmetting van personen in uw omgeving

Blijf thuis

- Beperk uw activiteiten buitenshuis. Ga niet naar uw werk, school of openbare plaatsen. Gebruik geen openbaar vervoer. Vermijd elk bezoek bij u thuis en ga niet bij anderen op bezoek.
- Als uw symptomen verergeren (bv. ademhalingsproblemen, zeer hoge koorts,...), bel dan uw huisarts om een afspraak te maken. Als u toch (rechtstreeks) naar een spoedgevallendienst gaat omwille van **ernstige** symptomen, brengt u hen telefonisch op de hoogte voor uw 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 uw mond en neus in aanwezigheid van anderen. Gezien het gebrek aan mondmaskers, gebruikt u hiervoor een sjaal, een andere doek of een herbruikbaar stoffen mondkapje. Deze dienen dagelijks gewassen te worden op 60 graden.
- Vergeet niet uw handen te wassen met water en zeep nadat u het mondmasker afdoet. Droog uw handen af met een propere handdoek.

Blijf uit de buurt van uw naasten

- Neem, indien mogelijk, een aparte kamer in, ook om te slapen.
- Open zo vaak mogelijk de ramen van de kamers waar u 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 u als laatste gebruik maken van de badkamer/het toilet en, als uw 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 u deze voorwerpen grondig reinigen.
- Waar mogelijk, reinig eenmaal per dag oppervlakken die veel aangeraakt worden (bv. tafel, nachtkastje, deurklink, toiletbril, vloer,...) met water dat 4% bleekwater (=javel) bevat (doe 40 ml bleekwater (=4 dessertlepels of 8 koffielepels) in een fles van 1 liter en vul deze vervolgens met kraanwater). Vergeet niet ook uw gsm en afstandsbediening te reinigen.

Persoonlijke hygiëne

Hoest/nies in een zakdoek

Gebruik hiervoor 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. Doe de stoffen zakdoek in een stoffen zak die u aan het einde van de dag wast. Was daarna uw handen.

Toiletbezoek

Klap het deksel naar beneden voordat u doorspoelt. Of uw 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 uw handen

Was uw handen telkens u gehoest of geniesd hebt, na elk toiletbezoek en telkens u vuile doeken (bijvoorbeeld een zakdoek) hebt vastgenomen,... en dit meerdere keren per dag. Was uw handen met water en zeep gedurende 40 tot 60 seconden. Geef de voorkeur aan wegwerpdoekjes om uw 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.



HYGIËNEDADVIES VOOR DE HUISGENOTEN VAN EEN PATIËNT MET SYMPTOMEN VAN COVID-19 DIE THUIS GEÏSOLEERD IS

Versie 4 mei 2020

Als iemand in uw omgeving **COVID-19 heeft**, volg dan het onderstaande advies om te voorkomen dat het virus zich verspreidt naar anderen in uw huishouden (mensen bij u thuis) en uw omgeving.

Voorkom verdere verspreiding van het virus

Blijf thuis

- Ook al bent u zelf 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 tot 14 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 tijdens deze hele periode thuisblijven.
- U moet mogelijks langer thuisblijven dan uw huisgenoot die COVID-19 heeft. Dat komt doordat de tijd tussen de besmetting en het ontwikkelen van symptomen (wat artsen de 'incubatietijd' noemen) niet even lang is als de periode dat zieke personen met COVID-19 besmettelijk zijn.
- 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 stoffen 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.

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.
- Meet daarom tweemaal per dag uw temperatuur met een goede koortsthermometer. Indien u koorts heeft of andere klachten krijgt (bijvoorbeeld ademhalingsproblemen, hoesten, keelpijn,...), bel dan uw huisarts op voor advies en zo nodig een afspraak voor een test.
- Indien u op het werk in contact zal komen met personen die een hoog risico lopen om ernstig ziek te worden door COVID-19 (zoals bejaarden), dan zal u om de 3 dagen opgebeld worden om te informeren naar uw gezondheidstoestand. U zal ook uitgenodigd worden voor het uitvoeren van een test enkele dagen voor het einde van uw thuis-isolatie. U kan het werk pas hervatten als de test geen COVID-infectie aantoonst.

Voorkom besmetting van uzelf

Blijf uit de buurt van de zieke

- Vermijd nauw contact met de zieke. Indien mogelijk zorgt slechts één persoon voor de zieke.
- Voorkom dat mensen met chronische luchtwegaandoeningen of andere chronische ziekten mensen met immuunproblemen en ouderen met de zieke in contact komen. Indien nodig moet tijdelijk een alternatieve verblijfplaats voor hen gezocht worden.
- Gebruik, indien beschikbaar, een andere badkamer en een ander toilet dan de zieke. Als dit niet mogelijk is, moet de zieke als laatste gebruik maken van de badkamer/het toilet en, als zijn of haar gezondheids-toestand het toelaat, deze na gebruik desinfecteren.
- Neem uw maaltijden apart. Deel geen eet- en drinkgerei (bestek, borden, mokken, glazen,...), tandenborstels, handdoeken of beddengoed met de zieke. Trek niet aan de sigaret van de zieke.
- In aanwezigheid van anderen dient de zieke de mond en neus te bedekken met een doek, sjaal of stoffen herbruikbaar mondkapje. Blijf anders op een afstand van meer dan 1,5 meter van elkaar.
- Het dragen van een mondkapje door contacten van de zieke biedt geen bescherming tegen infectie.
- Open zo vaak mogelijk de ramen van de kamers waar de zieke verblijft.

Persoonlijke hygiëne

Hoest/nies in een zakdoek

Gebruik hiervoor 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 uw handen

Vermijd het aanraken van uw ogen, neus en mond met ongewassen handen.
Was uw handen meerdere keren per dag met water en zeep gedurende 40 tot 60 seconden.
Droog uw handen af met propere handdoeken, die niet door de zieke gebruikt worden. Was de handdoeken zodra ze vochtig zijn.

Toiletbezoek

Als u het toilet deelt met de zieke, desinfecteer het toilet dan grondig voor elk gebruik. Klap het deksel naar beneden voordat u het toilet doorspoelt. Of uw handen nu zichtbaar vervuild zijn met urine/stoelgang of niet, was ze nadien met water en zeep. Droog ze af met een propere handdoek.

Desinfecteer oppervlakken

Waar mogelijk, reinig eenmaal per dag oppervlakken die veel aangeraakt worden (bv. tafel, nachtkastje, deurklink, toiletbril, vloer,...) met water dat 4% bleekwater (=javel) bevat (doe 40 ml bleekwater (=4 dessertlepels of 8 koffielepels) in een fles van 1 liter en vul deze vervolgens met kraanwater).