

Annex D

HYGIËNEADVIES VOOR DE PATIËNT MET SYMPTOMEN VAN CORONAVIRUS-INFECTIE EN DIE THUIS GEÏSOLEERD IS

Als u **ziek** bent door COVID-19 of als er vermoed wordt dat u besmet bent met COVID-19, dat wil zeggen dat u **symptomen** vertoont, volg dan het onderstaande advies om een verspreiding van het COVID-19 virus naar andere mensen in uw huishouden en gemeenschap te vermijden.

Blijf thuis zolang er symptomen zijn

U moet uw activiteiten buitenshuis beperken. Ga niet naar uw werk, school of openbare plaatsen. Gebruik geen openbaar vervoer. Vermijd elk bezoek aan huis.

Volg uw symptomen op

Als uw symptomen verergeren (bv. ademhalingsproblemen, hoge koorts, ...), bel dan uw huisarts om een raadpleging in te plannen. Als u rechtstreeks naar een spoedgevallendienst gaat, informeer dan bij de receptie dat u een COVID-19 patiënt bent. Dan kunnen maatregelen worden genomen om contact met andere mensen te voorkomen.

Als een lid van uw huishouden symptomen begint te ervaren (bv. koorts, hoest, enz.), neem dan contact op met uw arts.

Blijf uit de buurt van uw naasten

Neem indien mogelijk een aparte en goed geventileerde kamer in, inclusief om te slapen. Vermijd zoveel mogelijk gemeenschappelijke kamers van het huis. Indien beschikbaar, gebruik een andere badkamer en toilet dan de overige gezinsleden.

Draag een mondmasker

In aanwezigheid van anderen, draag een chirurgisch masker of blijf op een afstand van meer dan 1,5 meter of, bij gebrek hieraan, gebruik een sjaal of andere doek die de mond bedekt. Het virus wordt overgedragen door druppeltjes tijdens het spreken, hoesten, niezen, ... over een afstand van 1,5 meter. Als u een doek gebruikt, moet u deze dagelijks wassen. Als u een chirurgisch masker gebruikt, gooit u het direct in een vuilnisbak wanneer u het verwisselt (verwissel na het dragen gedurende 3 uur).

Verlucht de woonruimtes

Open enkele keren per dag gedurende 30 min de ramen van de kamer waar de zieke verblijft.

Bedek uw neus en mond als u hoest of niest

Gebruik hiervoor een stoffen of papieren zakdoek. Als u die niet bij de hand hebt, hoest of nies dan in de vouw van de elleboog, de binnenkant van uw trui, ...

Gooi de papieren zakdoek onmiddellijk weg / doe de stoffen zakdoek in een stoffen zak die u aan het einde van de dag zult wassen. Was daarna uw handen.

Was uw handen

Was uw handen telkens u gehoest of geniesd hebt, na elk toiletbezoek en telkens u vuile doeken hebt vastgenomen, ... en ook, meerdere keren per dag, met water en zeep of een hydro-alcoholische oplossing (met minimaal 60% van alcohol). Wrijf ze gedurende minstens 20 seconden en droog ze vervolgens. Uw huisgenoten moeten ook regelmatig hun handen wassen en vermijden dat ze hun ogen, neus en mond met ongewassen handen aanraken. Geef de voorkeur aan wegwerp-handdoeken om uw handen te drogen of was uw stoffen handdoeken zodra ze nat zijn (verzamel ze in een stoffen zak en plaats de zak in de wasmachine).

Deel geen objecten

Deel geen borden, mokken, tandenborstels, handdoeken of beddengoed met andere personen. Na gebruik van deze objecten moet u ze grondig wassen met water en zeep. Trek niet aan de sigaret van iemand anders. Neem uw maaltijden apart.

Desinfecteer oppervlakken

Waar mogelijk, reinig eenmaal per dag oppervlakken (bv. tafel, nachtkastje, deurklink, toiletbril, vloer, ...), met water dat 1% bleekwater bevat (doe 10 ml bleekwater in een fles van 1 liter en vul deze vervolgens met leidingwater).

Schoonmaken toilet na stoelgang

Sluiten het WC deksel na stoelgang, spoel door, wacht 5 minuten. Reinig vervolgens het toilet met water dat 1% bleekwater bevat. Meng geen chloorhoudende producten met een ander schoonmaakmiddel. Neem de nodige handhygiëne in acht .

De duur van deze maatregelen wordt besproken met de huisarts, maar ze zijn minstens van toepassing totdat de symptomen verdwenen zijn (minimum 7 dagen).

Verdere informatie: <https://www.info-coronavirus.be/nl/>