

# HYGIËNEDVIES VOOR ASYMPTOMATISCHE LAAG-RISICO CONTACTEN VAN EEN PATIËNT MET COVID-19

Versie 4 mei 2020

U kwam in contact met iemand die COVID-19 heeft. Wat moet u doen?

## Welk risico loop ik?

### Laag risico

U bent volgens de richtlijnen ingeschat als een “laag risico contact”. Bij de risico-inschatting wordt rekening gehouden met verschillende factoren zoals hoe lang u contact had met de patiënt met COVID-19, hoe dichtbij de patiënt was, wanneer u in contact kwam en of u of de patiënt daarbij beschermingsmateriaal (bv. een mondkap) droegen.

U moet extra waakzaam zijn gedurende 14 dagen na het laatste contact met de zieke.

## Wat moet ik doen?

### Beperk uw sociale contacten

U hoeft niet in strikte quarantaine te blijven en mag dus bijvoorbeeld nog gaan werken. Wel moet u uw sociale contacten en verplaatsingen tot een minimum beperken.

Draag buitenshuis steeds een stoffen mondkap en houd 1,5m afstand van anderen.

### Contacteer uw arts als u ziek wordt

De grote meerderheid van de personen die contact hadden met een COVID-19 patiënt wordt zelf **niet** ziek. U hoeft zich dus niet ongerust te maken maar wel goed op te letten.

Indien u koorts of andere klachten krijgt (bijvoorbeeld ademhalingsproblemen, hoesten, keelpijn,...), bel dan uw huisarts op voor advies en zo nodig een afspraak voor een test.

## Moet ik getest worden?

### Een test is niet nodig

- Indien u geen symptomen vertoont, is het uitvoeren van een test niet nuttig.
- Indien u symptomen begint te vertonen die kunnen wijzen op COVID-19 neem dan contact op met uw huisarts. De arts zal dan beslissen of een test moet uitgevoerd worden.

## 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.