

HYGIËNEADVIES VOOR DE COVID-19 PATIËNT DIE THUIS GEÏSOLEERD IS

Versie 01 oktober 2020

U bent ziek door COVID-19, u hebt positief getest voor COVID-19, of er is een vermoeden dat u besmet bent met COVID-19. 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**, maar deze zijn van toepassing minstens tot het verdwijnen van eventuele symptomen.

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 met een mondk masker in aanwezigheid van anderen. Stoffen mondk maskers dienen dagelijks gewassen te worden op 60 graden.
- Vergeet niet uw handen te wassen met water en zeep nadat u het mondk masker 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 deze na gebruik desinfecteren met bleekwater (zie hieronder).
 - Neem uw maaltijden afzonderlijk. 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 0,1% NaOCl bevat. Dit komt overeen met bleekwater (=javel) dat 25 tot 50 keer verdund is, afhankelijk van de chlooroplossing die in de handel beschikbaar is (dit kan variëren tussen 8 en 15 chlorometrische graden). Daarom,
 - ⇒ Voor een chlooroplossing van 15° dient u deze 50 keer te verdunnen. Dit wil zeggen, 20 ml bleekwater (ofwel 2 dessertlepels, ofwel 4 koffielepels) toevoegen aan een fles met 1 liter kraanwater op kamertemperatuur (+18°–25°C).
 - ⇒ Voor een chlooroplossing van 8° dient u deze 25 keer te verdunnen. Dit wil zeggen, 40 ml bleekwater (ofwel 4 dessertlepels, ofwel 8 koffielepels) toevoegen aan een fles met 1 liter kraanwater op kamertemperatuur (+18°–25°C).
- Laat dit inwerken gedurende minstens 5 minuten. Vergeet niet om gedurende deze tijd de restanten bleekwater en kraanwater weg te gooien in het toilet. Spoel vervolgens de verschillende oppervlakken met koud water. Aarzel niet om een ander schoonmaakproduct te gebruiken indien het materiaal van het oppervlak niet compatibel is met bleekwater.

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.



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

Versie 01 oktober 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 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 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 mondkapje 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. 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,...), bel dan uw huisarts op voor advies en zo nodig een afspraak voor een test.
- U zult (door uw huisarts of het call center) uitgenodigd worden om een test uit te voeren. Deze test gebeurt ten vroegste vijf dagen na het laatste nauw contact. Het is belangrijk om de test niet te vroeg uit te voeren want te vroeg testen verhoogt het risico op een verkeerd resultaat. Kinderen <6 jaar moeten niet getest worden.
- Een week na het laatste risico-contact mag u terug aan het werk, op voorwaarde dat uw test negatief was en u zich niet ziek voelt. Ook in de week die daarop volgt, moet u extra voorzichtig zijn. Beperk uw sociale contacten, draag een mondkapje 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). Neem contact op met uw arts als u zich ziek voelt. Voor mensen die op het werk in contact komen met kwetsbare personen (bv. bejaarden) kunnen strengere regels gelden.

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 of ouderen in contact komen met de zieke. 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 voldoende 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.

Hygiëne thuis

Ontsmet de oppervlakken

Waar mogelijk, reinig eenmaal per dag oppervlakken die veel aangeraakt worden (bv. tafel, nachtkastje, deurklink, toiletbril, vloer,...) met water dat 0,1% NaOCl bevat (bleekwater met ofwel 8° chloor ofwel 15° chloor). Daarom,

- Indien men bleekwater van 8° chloor gebruikt: 40 ml bleekwater (ofwel 4 dessertlepels, ofwel 8 koffielepels);
- Indien men bleekwater van 15° chloor gebruikt: 20 ml bleekwater (ofwel 2 dessertlepels, ofwel 4 koffielepels);

toevoegen aan een fles met 1 liter kraanwater op kamertemperatuur (+18°–25°C). Laat dit inwerken gedurende minstens 5 minuten. Vergeet niet om gedurende deze tijd de restanten bleekwater en kraanwater weg te gooien in het toilet. Spoel vervolgens de verschillende oppervlakken met koud water. Aarzel niet om een ander schoonmaakproduct te gebruiken indien het materiaal van het oppervlak niet compatibel is met bleekwater.

Verdunning van commercieel bleekwater

Commerciële concentratie van de chlooroplossing	Hoeveelheid van de geconcentreerde chlooroplossing	Hoeveelheid van de geconcentreerde chlooroplossing
Chlooroplossing van 8°	40 ml per liter water	200 ml per 5 liter water
Chlooroplossing van 10°	32 ml per liter water	160 ml per 5 liter water
Chlooroplossing van 12°	26 ml per liter water	130 ml per 5 liter water
Chlooroplossing van 15°	20 ml per liter water	100 ml per 5 liter water
Chlooroplossing van 20°	16 ml per liter water	80 ml per 5 liter water

Tabel met volumes van verschillende soorten lepels

Soort lepel	Volume in ml
Koffielepel	5 ml
Dessertlepel	10 ml
Soeplepel	15 ml