

## BIJLAGE: HYGIËNEADVIES VOOR DE PATIËNT MET EEN VERMOEDEN OF BEVESTIGING VAN COVID-19 EN DIE THUIS GEÏSOLEERD IS

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

### Volg uw symptomen op

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

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

### Blijf uit de buurt van uw naasten

Verblijf indien mogelijk in een aparte en goed geventileerde kamer in waar u ook kan slapen. Vermijd zoveel mogelijk gemeenschappelijke kamers van het huis. Indien beschikbaar, gebruik een andere badkamer en toilet dan de overige gezinsleden.

### Draag een mondmasker

Draag een chirurgisch masker in aanwezigheid van anderen of blijf op een afstand van meer dan 1,5 meter. Indien dit onmogelijk is, 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 (een chirurgisch masker moet minstens na 8 u dragen verwisseld worden).

### Verlucht de woonruimtes

Open enkele keren per dag gedurende 30 minuten de vensters van de kamer waar u 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 binnenkant 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 wast. 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, meerdere keren per dag, met water en zeep of een hydro-alcoholische oplossing (met minimaal 60% alcohol). Wrijf de handen gedurende minstens 20 seconden tegen elkaar 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 wegwerphanddoeken 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, glazen, 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).

### Maak het toilet schoon na stoelgang

Sluit het wc-deksel na stoelgang, spoel door, wacht 5 minuten. Intussen kan u uw handen wassen. Reinig vervolgens het toilet met water dat 1% bleekwater bevat. Meng geen chloorhoudende producten met een ander schoonmaakmiddel.

Hoe lang deze maatregelen nodig zijn, wordt besproken met de huisarts, maar ze zijn minstens van toepassing voor 7 dagen, of langer, totdat de symptomen verdwenen zijn.