

PERSOONLIJKE HYGIËNE

Hoest / nies in een zakdoek.

Gebruik een stoffen of papieren zakdoek. Als je die niet bij de hand hebt, hoest of nies dan in de plooi van je elleboog. Gooi papieren zakdoeken onmiddellijk weg in een vuilnisbak met deksel.

Was daarna je handen.

Was regelmatig je handen.

Doe dit meerdere keren per dag met water en zeep gedurende 40 tot 60 seconden. Droog je handen af met een propere handdoek.

Vermijd zoveel mogelijk je ogen, neus en mond aan te raken.



GENT

09 221 06 07
Opvoedingstraat 143
info@mediawet.be

ANTWERPEN

03 205 69 70
Adriaan Brouwerstraat 24
infoantwerpen@mediawet.be

www.mediawet.be

Editie december 2021

COVID-19 LAAGRISICO CONTACT





ASYMPTOMATISCHE LAAGRISICO-CONTACTEN VAN EEN PATIËNT MET COVID-19

Je bent volgens de richtlijnen ingeschat als een “laagrisicocontact”. Bij de risico-inschatting wordt rekening gehouden met verschillende factoren, onder meer :

- **hoe lang je contact had met de patiënt met COVID-19,**
- **hoe dichtbij de patiënt was,**
- **wanneer je in contact kwam en of jij en de patiënt daarbij beschermingsmateriaal (bv. een mond-neusmasker) op een correcte manier droegen.**

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

WAT MOET IK DOEN?

Beperk je sociale contacten.
Je hoeft niet in strikte isolatie te blijven en mag dus bijvoorbeeld nog gaan werken. Wel moet je je sociale contacten en verplaatsingen tot een minimum beperken.

Draag steeds minstens een stoffen mond-neusmasker en houd 1,5 m afstand van anderen.

De meerderheid van de personen die contact hadden met een COVID-19-patiënt wordt zelf niet ziek. Je hoeft je dus niet ongerust te maken, maar dient wel goed op te letten.

Indien je koorts of andere klachten krijgt (bijvoorbeeld geur- en smaakverlies, ademhalingsproblemen, hoesten, keelpijn,...), moet je getest worden.



HOE VRAAG IK EEN TEST AAN?

Via de zelfevaluatietool (cfr. info-coronavirus.be of mijngezondheid.be) kom je te weten of je moet getest worden. Zo ja, krijg je een testcode via SMS.

De afspraak maak je eveneens via de website www.mijngezondheid.be. De quarantaine zal dan afhangen van het resultaat van die test.