

HYGIËNEADVIES VOOR DE PATIËNT, EN DE OMGEVING, MET SYMPTOMEN VAN COVID-19-INFECTIE EN DIE THUIS GEÏSOLEERD IS

Versie 13 maart 2020

1. Hygiëneadvies voor de patiënt

U bent **ziek** van COVID-19, of er is een vermoeden dat u besmet bent met COVID-19 – wat wil zeggen dat u **symptomen** vertoont? 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 ze zijn minstens van toepassing totdat de symptomen verdwenen zijn.**

Blijf thuis zolang u symptomen heeft

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.

Volg uw symptomen op

Als uw symptomen verergeren (bv. ademhalingsproblemen, zeer hoge koorts,...), bel dan uw huisarts om een afspraak in te plannen. Als u rechtstreeks naar een spoedgevallendienst gaat, informeer ze dan over uw symptomen bij de receptie. Zo kunnen maatregelen worden genomen om verspreiding naar andere mensen te voorkomen.

Blijf uit de buurt van uw naasten

Neem, indien mogelijk, een aparte en goed geventileerde kamer in, ook om te slapen. Circuleer niet in alle kamers van het huis. Indien beschikbaar, gebruik een andere badkamer en toilet dan de overige gezinsleden. Als dit niet mogelijk is, moet de zieke persoon als laatste gebruik maken van de badkamer/het toilet en, als zijn of haar gezondheidstoestand het toelaat, deze na gebruik desinfecteren.

Draag een mondmasker

Draag een chirurgisch masker in aanwezigheid van anderen of blijf op een afstand van meer dan 1,5 meter. Of gebruik bij gebrek hieraan een sjaal of andere doek die de neus en 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 onmiddellijk in een vuilnisbak met deksel wanneer u dit verwisselt (verwissel het masker na in totaal 3 uur dragen).

Hoe doe ik een chirurgisch masker aan en af?

- ✓ Bedek uw neus, mond en kin goed met het masker.
- ✓ Knijp het metalen stukje ter hoogte van de neus dicht, zodat dit goed aansluit op de neus.
- ✓ Raak het masker niet meer met uw handen aan, nadat het is opgezet.
- ✓ Laat het niet om de nek hangen om het later opnieuw te gebruiken.
- ✓ Gooi het masker na maximaal 3 uur gebruiken of wanneer het masker nat of gescheurd is in een vuilnisbak met deksel. Verwijder het masker zonder de voorkant van het masker aan te raken.
- ✓ Vergeet niet uw handen te wassen met water en zeep nadat u het masker afdeed. Droog uw handen af met een propere handdoek.

Verlucht de woonruimtes

Open zo vaak mogelijk 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 niest 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 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).

Deel geen objecten

Deel geen eet- en drinkgerei (bestek, borden, mokken, glazen,...), tandenborstels, handdoeken of beddengoed met andere personen. Na gebruik moet u deze dingen grondig reinigen. Trek niet aan de sigaret van iemand anders. Neem uw maaltijden apart.

Desinfecteer oppervlakken

Waar mogelijk, reinig eenmaal per dag oppervlakken die veel aangeraakt worden (bv. tafel, nachtkastje, deurklink, toiletbril, vloer,...) met water dat 1% bleekwater (=javel) bevat (doe 10 ml bleekwater (=1 soeplepel) in een fles van 1 liter en vul deze vervolgens met kraanwater). Vergeet niet uw gsm en afstandsbediening te reinigen.

2. Hygiëeadvies voor de omgeving van de patiënt

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.

Thuis

Beperk uw activiteiten buitenshuis. Vermijd elk bezoek bij u thuis en ga niet bij anderen op bezoek.

Volg uw gezondheid op

Bel uw huisarts om een afspraak te maken als u symptomen hebt (bijvoorbeeld ademhalingsproblemen, koorts, hoesten, keelpijn,...).

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, mensen met immuunproblemen en ouderen voor de zieke zorgen.

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 gezondheidstoestand het toelaat, deze na gebruik desinfecteren.

Het dragen van een mondkap

In aanwezigheid van anderen kan de zieke een chirurgisch masker dragen. Blijf anders op een afstand van meer dan 1,5 meter. Bij gebrek aan masker kan de zieke een sjaal of doek gebruiken die zijn neus en mond bedekt. Het virus wordt overgedragen door druppeltjes tijdens het spreken, hoesten, niezen,... over een afstand van 1,5 meter.

Verlucht de woonruimte

Open zo vaak mogelijk 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 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

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.

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.

Deel geen objecten

Deel geen eet- en drinkgerei (bestek, borden, mokken, glazen,...), tandenborstels, handdoeken of beddengoed met de zieke. Trek niet aan de sigaret van de zieke. Neem uw maaltijden apart.

Desinfecteer oppervlakken

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

3. Hoe was ik mijn handen doeltreffend?

