

MOET IK MIJ LATEN TESTEN?

1. Wat zijn de belangrijkste COVID-19 symptomen?

- Koorts, hoesten en ademhalingsmoeilijkheden
- Spierpijn, keelpijn of hoofdpijn
- Vermoeidheid
- Geur- en smaakverlies
- Verkoudheid
- Diarree

2. Wat moet ik doen indien ik COVID-19 symptomen heb?

- Blijf meteen **thuis**.
- Bel je **huisarts** en meld de symptomen die je op dat moment hebt. Je huisarts zal het nodige advies geven, aangeven waar je de test moet afnemen en je telefoonnummer opvragen.
- Probeer een **lijstje** te maken van de mensen waarmee je de voorbije dagen contact hebt gehad. Deze lijst wordt enkel gebruikt indien je positief testte.
 - ▶ Wie?
Mensen die je tegenkwam vanaf 2 dagen voor je symptomen had (bv. collega's, een vriend of vriendin waarmee je ging wandelen, gezinsleden, etc.).
 - ▶ Wat?
Deze lijst bevat bij voorkeur: naam, telefoonnummer, adres, geboortedatum en e-mailadres.
- Je huisarts zal de bevoegde instanties verwittigen zodat de **contactopvolging** snel kan opstarten.

3. Ik ben getest. Wat nu?

- Indien je symptomen hebt, krijg je van de huisarts een **arbeidsongeschiktheidsattest**
- In afwachting van het resultaat van de test en bij een sterk klinisch vermoeden van besmetting, kan de huisarts beslissen om de huisgenoten en andere nauwe contacten al in **quarantaine** te plaatsen. In dat geval zijn zij arbeidsgeschikt maar mogen zich niet naar hun werkplek begeven. Bespreek met je werkgever de verschillende mogelijkheden.

4. Hoe bekom ik het resultaat van de test?

- De huisarts belt je zelf op (eventueel op een afgesproken tijdstip).
OF
- Kijk online op www.mijngezondheid.be. Inloggen kan met je e-id of its me app.
OF
- Bel je huisarts op het **afgesproken tijdstip**.

5. Wat moet ik doen indien ik positief test?

- Isolatie gedurende 7 dagen.
 - ▶ Na de 7 dagen klachtenvrij? = einde isolatie.
 - ▶ Na de 7 dagen **nog klachten**? = neem telefonisch contact op met je huisarts. Klachtenvrij betekent dat je minstens 24 uur geen symptomen meer vertoont.
- Contactopvolging
 - ▶ **Verwittig je contacten** en vraag hen om contact op te nemen met hun huisarts.
 - ▶ Het **contact tracing center of lokale contact tracing** zal contact met je opnemen om de personen die je de laatste dagen zag op de hoogte te stellen. Dit is belangrijk om verspreiding van het virus tegen te gaan.
 - ▶ Zij zullen je mogelijks contacteren via telefoon op het nummer **02/214.19.19** of via sms op het nummer **8811**.
 - ▶ Als je deze oproepen niet beantwoordt, kan een medewerker bij je **thuis langskomen**.

6. Wat moet ik doen indien ik negatief test?

- De huisarts beslist hoe lang jouw **arbeidsongeschiktheid** nog moet duren in functie van de symptomen.
- Indien je huisgenoten in quarantaine zaten, kunnen zij hun normale **activiteiten hernemen**.

7. Wat is het verschil tussen quarantaine en isolatie?

- **Quarantaine:**

De quarantaine start na het laatste contact gedurende 14 dagen. Buitengaan is enkel toegestaan voor kleine essentiële aankopen (voeding, apotheek,...), maar enkel indien niemand anders hiervoor kan zorgen en per uitzondering. Hierbij moet een mondkapje in textiel gedragen worden, de hygiënische maatregelen strikt nageleefd worden en direct contact met andere mensen vermeden worden.
- Indien tijdens de quarantaineperiode een huisgenoot symptomen ontwikkelt, waarbij COVID-19 bevestigd wordt, begint de periode van 14 dagen opnieuw voor de asymptomatische huisgenoten die aan deze nieuwe patiënt werden blootgesteld.
- **Isolatie:**

Isolatie geldt voor bevestigde gevallen (i.e. positieve test) ook als deze asymptomatisch zijn. Essentiële verplaatsingen mogen niet. Indien je de enige binnen je gezin bent die besmet is, dan moet je je zoveel mogelijk isoleren van je huisgenoten (bv. ergens anders slapen, apart eten met eigen bestek,...).

 - ▶ Minstens 7 dagen.
 - ▶ De huisarts beslist hoe lang deze periode duurt in functie van symptomen.

8. Extra informatiebronnen

Meer algemene informatie over het coronavirus kan je [hier](#) raadplegen.

Meer informatie over contactonderzoek vind je [hier](#).

IK HAD CONTACT MET EEN COVID POSITIEF PERSOON. WAT NU?

Deze informatie is gebaseerd op de richtlijnen van Sciensano dd 14/08/2020.

1. Onderscheid tussen hoog risico contacten en laag risico contacten

Hoog risico contacten of nauwe contacten zijn personen waarbij het risico op besmetting als 'hoog' beschouwd wordt. Bijkomend zijn hoog risico contacten mensen waar je op minder dan 1,5 m afstand van zit en langer dan 15 minuten.

Nauwe contacten zijn bijvoorbeeld een huisgenoot, een collega die naast je zit op kantoor (op minder dan 1,5m), een vriend(in),....

Laag risico contacten zijn personen waarbij het risico op besmetting als 'laag' beschouwd wordt. Je dient gedurende 14 dagen extra waakzaam te zijn na het laatste contact met de zieke.

Voorbeeld 1: een persoon die zich in dezelfde kamer/gesloten omgeving bevond met een COVID-19 patiënt, maar daarbij minder dan 15 minuten binnen een afstand van <1,5m was. Dit omvat, onder andere, de hele afdeling in een kinderkribbe/kleuterschool (<6 jaar), mensen die in dezelfde ruimte werken of samen in een wachtkamer zaten.

Voorbeeld 2: hoog risico contacten van de nauwe contacten van de indexpatiënt zijn laag risico contacten en hoeven bijgevolg niet in quarantaine.

De contact tracing beslist wie een hoog risico contact of laag risico contact is.

2. Wat zijn de maatregelen voor hoog risico contacten?

- Laat je **testen** op COVID-19.
- Blijf **14 dagen** in quarantaine na het laatste risicocontact*. Je krijgt een **quarantaine-attest** om aan je werkgever te bezorgen.
- Buiten mag in **eigen tuin/terras** en bij het legen van je brievenbus.
- Je mag je woning enkel verlaten voor **strikt noodzakelijke aankopen** (bv. voeding en geneesmiddelen). Je draagt hierbij altijd een **mondmasker** en **vermijdt contact** met anderen.
- Je ontvangt thuis **geen bezoek**.
- Bel je **huisarts** wanneer je **symptomen** zoals hoesten of koorts krijgt.
- Blijf de **hygiënemaatregelen** hanteren (bv. handen regelmatig wassen).

** Indien er tijdens de quarantaineperiode een huisgenoot symptomen ontwikkelt, waarbij COVID-19 bevestigd wordt, begint de periode van 14 dagen opnieuw voor de asymptomatische huisgenoten die aan deze nieuwe patiënt werden blootgesteld.*

3. Wat zijn de maatregelen voor laag risico contacten?

Quarantaine

- Quarantaine is niet nodig voor asymptomatische laag risico contacten.
- Er wordt aanbevolen om de sociale contacten tot een minimum te beperken en 1,5 m afstand te houden.

Andere maatregelen

- Extra aandacht besteden aan de basis hygiënemaatregelen (bv. was regelmatig je handen, hoest/nies in een zakdoek).
- Voor verplaatsingen buitenshuis moet een mondmasker in textiel gedragen worden voor personen >12 jaar.

4. Testing

Testing van hoog risico contacten

- Volgens de huidige gevaldefinitie worden hoog risico contacten getest. Uitzondering is voor de gezondheidswerkers zonder symptomen.
- Bel je huisarts wanneer je symptomen zoals hoesten of koorts krijgt.
- De huisarts geeft aan waar de test afgenomen wordt (bv. in praktijk of testcentrum).

Wanneer een tweede test afnemen?

- Je kan in overleg met de huisarts een tweede test laten uitvoeren minstens 5 dagen na eerste PCR test en ten vroegste 9 dagen na laatste risicocontact.
- Indien de tweede test negatief is, stopt de quarantaine onmiddellijk.
- Uitzondering voor personen die beroepshalve werken met kwetsbare personen (bv. gezondheidswerkers): verplichte test tussen dag 11 en dag 13.

Testing van laag risico contacten

- Afname van een test om een infectie uit te sluiten bij asymptomatische personen is niet nodig.
- Bij ontwikkelen van symptomen die compatibel zijn met COVID-19 moet je contact opnemen met je huisarts.

Ik kom terug uit het buitenland. Wat nu?

De lijst met Europese lidstaten en/of landen die tot de Schengenzone behoren, wordt nu ingedeeld in rode, oranje en groene zones. *De Federale Overheidsdienst Buitenlandse Zaken stelt dagelijks (om 16u) een update ter beschikking.* Meer informatie vind je [hier](#).

1. Wat als ik terugkom uit een rode zone?

Rode zones zijn gemeenten districten, steden, regio's of landen die door het land in kwestie opnieuw in lockdown worden gebracht of waar Belgische toeristen een zeer hoog risico lopen op besmetting.

- Test en quarantaine is verplicht.
- Als je uit een rode zone aankomt in België, word je behandeld als een 'hoog risico contact'.
 - ▶ Je ontvangt een sms met de vraag om zich (14 dagen) te isoleren en contact op te nemen met een arts.
 - ▶ De arts geeft aan waar de test wordt afgenomen
 - ▶ Je ontvangt een tweede SMS met een 16-cijferige code waarmee je de test kan uitvoeren.

2. Wat als ik terugkom uit een oranje zone?

Oranje zones zijn gemeenten, districten, steden, regio's of landen waarvoor een gematigd hoog risico op besmetting is vastgesteld.

- Test en quarantaine worden aanbevolen maar zijn niet verplicht.

Het wordt aangeraden om je werkgever op de hoogte te brengen en met hem af te stemmen wat hun beleid is omtrent werknemers die terugkomen uit een oranje zone.

3. Wat als ik terugkom uit een groene zone?

Groene zones zijn gemeenten, districten, steden, regio's of landen waar er geen of een laag gezondheidsrisico is vastgesteld.

- Er geldt geen enkele verplichting: noch quarantaine, noch test.