

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

Deze informatie is gebaseerd op de richtlijnen van Sciensano.

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. Nauwe contacten zijn bijvoorbeeld een huisgenoot, een collega die naast de patiënt zit op kantoor, een vriend(in),...

Voorbeeld: Een persoon met een cumulatief contact van minstens 15 minuten binnen een afstand van <1,5 m ('face to face') waarbij het mondkapje bij één van de personen niet correct gebruikt is.

Laag risico contacten zijn personen waarbij het risico op besmetting als 'laag' beschouwd wordt.

Voorbeeld 1: Een persoon die meer dan 15 minuten contact heeft gehad met een COVID-19 patiënt op een afstand van <1,5 m ('face to face'), maar waarbij beiden adequaat een mondkapje hebben gebruikt (neus en mond bedekt).

Voorbeeld 2: 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.

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

2. Wat is het testbeleid voor hoog-risico contacten?

- Hoog-risico contacten zonder symptomen worden tot en met 22 november niet getest. Indien je symptomen vertoont, contacteer onmiddellijk de huisarts.
- Vanaf 23 november 2020 moeten alle asymptomatische hoog-risico contacten getest worden, inclusief mensen die terugkeren uit het buitenland (zie Buitenlandse reizen) en dit op **dag 7 na het hoog-risicocontact**. Indien je symptomen vertoont, moet je onmiddellijk de huisarts contacteren.
- Indien je een hoog-risicocontact bent die zelf geen symptomen vertoont, zal je **via de contacttracing een code** voor staalname zullen verkrijgen.
- Indien je hoog-risicocontact plaats vond in een collectiviteit (bv. scholen of bedrijven), is de **coördinerend arts** van de collectiviteit verantwoordelijk voor het genereren van deze code.
- Je kan met deze code naar een testcentrum bij je in de buurt op dag 7 na het laatste hoog-risicocontact. Daarvoor kan je een **reservatie maken via de reservatietool** die bereikbaar is via www.MijnGezondheid.be. Het **resultaat** van de test zal ook beschikbaar zijn via deze website.
- Op deze website is ook de mogelijkheid voorzien om de test te linken aan de 17- cijferige code die gegenereerd wordt door de app Coronalert, voor mensen die de app gebruiken. Dat garandeert dat het testresultaat ook ontvangen wordt in de app, wat noodzakelijk is om onbekende hoog-risicocontacten via de app te kunnen verwittigen.
- Het nieuwe testbeleid betekent in principe dat je in eerste instantie **niet door een huisarts** hoeft gezien te worden in de praktijk voor een testafname of een voorschrift voor testing in de testcentra.

3. Wat is het testbeleid voor hoog-risico contacten in essentiële beroepen?

- Er is beslist om een uitzondering toe te kennen aan bepaalde beroepsgroepen. Hoe de teststrategie concreet zal zijn voor deze groepen vanaf 23 november is nog niet gekend. Domus Medica heeft aan alle huisartsen gevraagd om voor deze groep dezelfde teststrategie aan te houden als op dit moment.
- Het gaat om volgende beroepsgroepen:
 - ▶ De zorg- en welzijnssector (preventieve en curatieve geneeskunde, thuishulp en zorg aan huis, ...) en hun ondersteunende diensten (administratief, schoonmaak, logistiek, ...)
 - ▶ Federale diensten, met name van Justitie, Defensie, Politie, hulpdiensten (brandweer, civiele bescherming)
 - ▶ Diensten voor de publieke hygiëne
 - ▶ Diensten voor asiel en migratie
 - ▶ Industrieën voor de productie van medische verbruiksgoederen, geneesmiddelen en noodzakelijke gezondheidsproducten
 - ▶ Jeugdhulpsector
 - ▶ Personeel van scholen en diensten voor jonge kinderen (om bovenstaande sectoren toe te laten hun activiteiten verder te zetten)
 - ▶ Mantelzorgers
- Bij een negatief testresultaat op deze dag vijf houdt de quarantaine twee dagen later op.
- Bij een positief testresultaat op deze dag vijf geldt een isolatie van minstens 7 dagen. Deze isolatie start op de dag van de testafname indien je asymptomatisch bent of op de

dag dat de eerste klachten opgetreden. Wanneer klachten optreden, moet je, om terug te keren uit isolatie, 3 dagen koortsvrij te zijn en een duidelijke verbetering van de klachten vaststellen.

- Indien je hoort tot één van deze beroepsgroepen en je wil je testen, ga naar de arbeidsgeestesheer van je werkgever of de schoolarts voor kinderen. Zelfstandige zorgverstrekkers kunnen zich het beste richten tot de huisarts.

4. Wat zijn de maatregelen voor hoog-risico contacten?

- Vanaf 23 november 2020 moeten alle asymptomatische hoog-risico contacten getest worden, inclusief mensen die terugkeren uit het buitenland (zie Buitenlandse reizen) en dit op **dag 7 na het laatste hoog-risicocontact**. Indien zij symptomen vertonen, moeten zij onmiddellijk de huisarts contacteren.
- De quarantaine duurt standaard **10 dagen**.
- Indien deze test **positief** is, wordt je in **isolatie** geplaatst voor minstens 7 dagen vanaf de dag dat de test is afgenomen.
- Indien deze test **negatief** is, kan je uit **quarantaine**, maar moet de patiënt waakzaam zijn gedurende een periode van 14 dagen.
- Indien **geen test** wordt afgenomen (bijv. kind jonger dan 6 jaar), of wanneer het testresultaat niet tijdig beschikbaar is, **stopt de quarantaine na 10 dagen na het laatste hoog-risicocontact**. Deze quarantaine wordt dan gevolgd door een periode van 4 dagen extra waakzaamheid.
- Via de website www.MijnGezondheid.be kan je, aan de hand van de code dat ze via de contacttracing hebben gekregen, **zelf een quarantaine-attest voor hun werkgever downloaden**.

5. Wat betekent quarantaine voor hoog-risico contacten?

- Je ontvangt thuis **geen bezoek**.
- Bel je **huisarts** wanneer je **symptomen** zoals hoesten of koorts krijgt.
- Tijdens de 10-daagse quarantaineperiode EN de 4 dagen na het einde van de quarantaine moeten de volgende **maatregelen** worden genomen:
 - ▶ Bijzondere aandacht voor basishygiënemaatregelen
 - ▶ Je mag je woning enkel verlaten voor strikt noodzakelijke aankopen (bv. voeding en geneesmiddelen). Je draagt hierbij altijd een mondkapje en vermijdt contact met anderen.
 - ▶ De contacten moeten hun gezondheid zorgvuldig in de gaten houden (zelfcontrole). Als er symptomen optreden, moet de huisarts (telefonisch) worden gecontacteerd om de noodzaak van een test te beoordelen.
 - ▶ Sociale contacten moeten tijdens de quarantaineperiode worden vermeden en tijdens de 4 dagen na afloop van de quarantaineperiode zoveel mogelijk beperkt. Er moet steeds een afstand van 1,5 m worden gehouden.
- Indien tijdens de quarantaineperiode een huisgenoot symptomen ontwikkelt begint de periode van 10 dagen opnieuw voor de asymptomatische huisgenoten die aan deze nieuwe patiënt werden blootgesteld, vanaf het laatste contact.

6. Ik ben gezondheidswerker, wat nu?

- Het nieuwe testbeleid vanaf 21 oktober geeft een uitzondering aan gezondheidswerkers.
- Je kan je nog steeds op dag 5 laten testen, zelfs als je asymptomatisch bent.

- Indien je zorg verleent aan COVID-19 patiënten of je bent een laboratoriummedewerker die stalen van COVID-gevallen hanteert en daarbij de aanbevolen persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM) draagt (zie [aanbevelingen voor het rationeel gebruik van maskers](#)), word je niet beschouwd als een contact. Er geldt wel een algemene aanbeveling om strikte handhygiëne toe te passen en op afgesloten openbare plaatsen een mondmasker te dragen.
- Je wordt beschouwd als een hoog-risico contact als er tijdens de zorg of het medisch onderzoek van een COVID-19 patiënt een contact binnen een afstand van 1,5 m is geweest, zonder gebruik van de aanbevolen persoonlijke beschermingsmiddelen. Met uitzondering van aerosoliserende procedures of langdurige blootstelling aan een bevestigde patiënt zonder masker, wordt het chirurgisch masker als adequaat beschouwd
- Indien je in dezelfde kamer was als een COVID-19 patiënt zonder persoonlijke beschermingsmiddelen, maar nooit binnen 1,5 m van de patiënt, wordt dit beschouwd als een contact met een laag risico.

7. 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.