



WAT NA JE COVID-19 TEST?

WAT BIJ EEN POSITIEVE COVID-19 TEST?

Indien u **GEEN OF MILDE KLACHTEN** heeft:

We weten dat een groot deel van de mensen een corona-infectie doormaken zonder dat ze daarvan (veel) symptomen hebben. Maar u bent wel (beperkt) besmettelijk voor andere gezonde mensen.

Het coronavirus verspreidt zich:

- via de **druppeltjes** uit speeksel en snot die bij spreken, niezen en hoesten worden verspreid;
- via je **handen** door het aanraken van besmette oppervlakken en daarna wrijven in het gezicht.

Daarom:

- Past u de hygiënische maatregelen toe die de verspreiding van het virus kunnen vermijden (zie bijlage);
- Vermijdt u contact met gezonde mensen;
- Gaat u niet zelf naar de winkel;
- Maakt u geen gebruik van het openbaar vervoer.

Deze maatregelen volgt u voor **minstens zeven dagen** en tot u **minstens 24u volledig symptoomvrij** bent.

MAG IK NOG WERKEN?

Indien uw gezondheid het toelaat, is het wel toegelaten dat u blijft werken mits er aan enkele voorwaarden voldaan wordt:

- U draagt ten allen tijde een chirurgisch mondmasker en past grondige handhygiëne toe. Als u een FFP2 draagt, kies dan één zonder ventiel (anders blijft u besmettelijk).
- U gebruikt geen openbaar vervoer om naar het werk te gaan.
- U moet uw werkgever inlichten over uw besmetting en die moet de zogenaamde cohorte-zorg toepassen. Dat wil zeggen dat u enkel bewoners verzorgt, die zelf ook besmet zijn en dat u contact met gezonde collega's kan vermijden.

WAT MET MIJN HUISGENOTEN?

Als u samenwoont met iemand die eveneens in de zorg werkt, draagt deze persoon best ook steeds een masker tijdens het werken en past de hygiënemaatregelen strikt toe.

Als u samenwoont met mensen uit de risicogroep*, contacteert u uw huisarts om de gepaste maatregelen thuis te nemen.

* Risicogroepen COVID-19

- Mensen ouder dan 65 jaar
- Mensen met een chronisch slechte gezondheid:
 - ernstige chronische hart-, long- of nieraandoeningen
 - diabetes
 - gedaalde immuniteit
 - kwaadaardige bloedziekten
 - niet genezen verklaarde kanker



Omgaan met stress en angst tijdens de corona-epidemie

Het is heel **normaal** om stress, angst of een onveilig gevoel te ervaren tijdens een epidemie. Angst kan ervoor zorgen dat we **te snelle** en soms **verkeerde conclusies** trekken over onszelf, een ander of de situatie. Zo krijgen we een vertekend beeld van de realiteit of gaan we rare dingen doen.

13/03/2020

Onderscheid feiten van nepnieuws. Zoek een geloofwaardige bron die je vertrouwt en bekijk de zaken vanuit een juist perspectief. De overheid heeft hiervoor een speciale informatiewebsite gemaakt: www.info-coronavirus.be



Blijf verbonden. Sociaal contact helpt om je terug rustig te voelen, gevoelens te delen en stress te ontladen. Deel betrouwbare (overheids-)informatie. Het kan anderen helpen om met hun eigen spanning om te gaan.

Zoek ontspanning op. Ontspanning is heel belangrijk om stress en angst te verminderen. Er zijn verschillende manieren om te ontspannen, zoals boeken lezen, films bekijken of muziek beluisteren. Zoek uit wat voor jou werkt.



Praat erover met je kinderen. Bespreek het nieuws met je kinderen op een eerlijke en duidelijke manier, aangepast hun leeftijd. Help stress te verminderen door te focussen op hun dagelijkse routine. Hoe rustiger jij bent, hoe rustiger jouw kind zal zijn.

Zoek bijkomende hulp, indien nodig. Bel met een professionele hulpverlener (huisarts, psycholoog,...) als je je overweldigd voelt door angst of stress. Zij kunnen je helpen om manieren te zoeken om met deze angst en stress om te gaan.



Wees geduldig en solidair. Nieuwe situaties en omstandigheden kunnen mensen van de wijs brengen. Wees hierop voorbereid door geduldig en verdraagzaam te zijn. Zorg voor elkaar en voor je (oudere) buren, vrienden of familieleden.

Bron: WHO

Indien u HEVIGE LUCHTWEGKLACHTEN EN/OF KOORTS heeft:

Als uw klinische toestand werken niet toelaat, moet u thuis blijven tot zeker **zeven dagen** na aanvang van de symptomen **én tot ten minste drie dagen zonder koorts EN met een verbetering van de ademhalings**symptomen.

- Neem telefonisch contact op met uw huisarts i.v.m. arbeidsongeschiktheid.
- De huisarts adviseert u thuisisolatie; u mag daarbij het huis niet verlaten.
- Respecteer de hygiënische maatregelen die de verspreiding van het virus kunnen vermijden. (zie bijlage)
- U kan paracetamol gebruiken voor de behandeling van pijn en koorts. Gebruik liever geen NSAID (zoals ibuprofen, diclofenac,...).

Neem opnieuw telefonisch contact op bij uw huisarts bij volgende gevallen:

- Indien de symptomen verergeren.
- Indien er nieuwe symptomen optreden.
- Op het einde van de werkonbekwaamheid, om na te gaan of de symptomen verdwenen zijn en de isolatie opgeheven kan worden.

Draag bij de terugkeer naar het werk ten allen tijde een chirurgisch masker in de zorginstelling **ten minste 14 dagen** na het optreden van de symptomen EN totdat de klachten **volledig zijn verdwenen**.

WAT BIJ EEN NEGATIEVE COVID-19 TEST?

BIJLAGE: INFORMATIEFOLDER INFECTIE

Indien u GEEN klachten heeft:

Het werken is toegestaan. Wees er steeds alert op dat u nog besmet(telijk) kan worden. Het belangrijkste is goede hoest- en handhygiëne. Draag steeds een chirurgisch masker in de zorginstelling en pas goede handhygiëne toe.

Indien u MILDE luchtwegklachten heeft (neusloop, lichte hoest, keelpijn...) heeft:

Er is een kleine mogelijkheid dat de test “vals” negatief was. Neem daarom voor de zekerheid voorzorgsmaatregelen: draag steeds een chirurgisch masker in de zorginstelling en pas goede handhygiëne toe.

U hebt een infectie met een virus. De behandeling is hetzelfde als met een ander virus: u mag medicatie nemen voor koorts of pijn, zoals paracetamol.

Het Corona-virus is voor jonge, gezonde mensen niet gevaarlijk. Het is wel gevaarlijk voor mensen ouder dan 65 jaar of met een chronische ziekte (suikerziekte, kanker, long- of hartproblemen). Zij kunnen een ernstige longontsteking krijgen.

Het is dus belangrijk om te voorkomen dat u het virus doorgeeft aan anderen.

Voorkom dat je anderen besmet:

Zorg voor goede hygiëne:

- Was uw handen vaak met zeep.
- Nies en hoest in uw elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes en gooi deze weg.
- Verlucht enkele keren per dag 30 minuten je huis.
- Geef anderen geen hand, geen knuffel of kus.



Wat moet ik verder doen?

Bel de huisarts als je klachten toenemen:

- Erge kortademigheid
- Pijn op de borst
- Nog koorts (>38°) na 5 dagen

Als iemand in uw huis ook ziek wordt, neem dan contact op met de huisarts.