

# Covid-19

ADVIES VOOR MENSEN DIE THUIS GEÏSOLEERD ZIJN EN HUN OMGEVING

## ADVIES VOOR ZIEKE MENSEN

### BENT U ZIEK? BESCHERM UW OMGEVING!



**Blijf thuis** en isoleer u zo veel mogelijk: zelfs van uw familie, zelfs om te slapen. Weiger onnodig bezoek en beperk fysiek contact. Ga niet naar school, niet naar het werk en niet naar een openbare plaats.



**Gebruik altijd papieren zakdoekjes.** Een zakdoek mag maar 1 keer gebruikt worden en moet na gebruik worden weggegooid in een gesloten vuilnisbak.



**Bedek uw mond** met een papieren zakdoek of uw elleboogholte als u hoest of niest.



**Was uw handen zo vaak mogelijk** met water en zeep. Was ze altijd als u gehoest of geniesd heeft en na het snuiten van uw neus.

### VOLG UW SYMPTOMEN OP

Als uw symptomen verergeren (bijv. ademhalingsproblemen, hoge koorts, ...), bel dan uw huisarts. Als u naar het ziekenhuis moet, bel dan eerst het onthaal en leg uit dat u een Covid-19 patiënt bent. Het ziekenhuis kan zich dan voorbereiden om te vermijden dat u andere personen zou infecteren.

ALLE INFO OP

[www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)  
**0800/14 689**



LEEFMILIEU

# Covid-19

ADVIES VOOR MENSEN DIE THUIS GEÏSOLEERD ZIJN EN HUN OMGEVING

## ADVIES AAN DE FAMILIE EN VRIENDEN VAN ZIEKE MENSEN

- ✓ Beperk zo veel mogelijk fysiek contact met een zieke. Bij voorkeur zorgt er maar één persoon uit de omgeving voor de zieke.
- ✓ Zieken mogen niet verzorgd worden door kwetsbare personen (mensen met chronische hart- of longaandoeningen, patiënten met immunodepressie, bejaarden)
- ✓ Verlucht de leefruimten: open meerdere keren per dag het raam van de patiënt gedurende 30 minuten.
- ✓ Was regelmatig uw handen. Raak uw ogen, neus of mond niet aan indien uw handen niet (recent) gewassen zijn.
- ✓ Deel uw vaat, handdoek of lakens nooit met een zieke. Eet apart.
- ✓ Ontsmet oppervlakken (tafel, nachttafel, deurklink, toiletbril) één keer per dag met javelwater van 1% (Doe een eetlepel bleekmiddel in een liter water).

**Overleg met de arts hoe lang u deze maatregelen best respecteert, maar pas ze minstens toe totdat de symptomen volledig verdwenen zijn bij de zieke.**

ALLE INFO OP

[www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)  
**0800/14 689**



## Wat kan ik doen?

---

### Je kan volgende maatregelen toepassen, om je persoonlijke hygiëne te verbeteren:

- 1. Blijf thuis als je ziek bent
- 2. Was regelmatig je handen.
- 3. Gebruik elke keer een nieuw papieren zakdoekje en gooi het weg in een afsluitbare vuilnisbak.
- 4. Geen zakdoek? Hoest of nies in je elleboogholte

### Vertraag de verspreiding van het virus met volgende tips:

- 1. Vermijd om handen te geven, te kussen of te knuffelen als je iemand begroet
- 2. Wees aandachtig voor risicogroepen (personen ouder dan 65 jaar, diabetici, personen met hart-, long- of nieraandoeningen, personen met een verzwakt immuunsysteem, ...).
- 3. Kinderen worden niet ernstig ziek van het coronavirus, maar kunnen het wel makkelijk verspreiden. Contact tussen kinderen en ouderen is dus af te raden.
- 4. Probeer afstand te houden op plaatsen waar veel mensen bij elkaar komen.
- 5. Vermijd contact met mensen die zichtbaar ziek zijn of hou voldoende afstand.

### Heb je koorts en/of luchtwegklachten (zoals hoesten en ademhalingsmoeilijkheden) ?

- **Blijf thuis**
- **Bel je huisarts en vermeld je symptomen. Ga niet naar de wachtzaal of naar spoed. De huisarts bepaalt via telefonisch consult of je thuis kan uitzieken of naar het ziekenhuis moet.**

### Kan ik nog getest worden ?

- Momenteel worden enkel ernstige gevallen en zorgpersoneel getest.

### Meer informatie kan je vinden op volgende links:

<https://www.info-coronavirus.be/>

<https://www.zorg-en-gezondheid.be/uitbraak-coronavirus-covid-19>

[https://www.standaard.be/cnt/DMF20200311\\_04885390](https://www.standaard.be/cnt/DMF20200311_04885390)

<https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/coronavirus>

<https://werk.belgie.be/nl/nieuws/update-coronavirus-preventiemaatregelen-en-arbeidsrechtelijke-gevolgen>

### Meer informatie over isolatiemaatregelen kan je vinden op volgende link:

[https://epidemie.wiv-isp.be/ID/Documents/Covid19/COVID-19\\_procedure\\_hygiene\\_NL.pdf](https://epidemie.wiv-isp.be/ID/Documents/Covid19/COVID-19_procedure_hygiene_NL.pdf)