Communicatie hoogrisico contact met COVID-19 besmette persoon

Beste student/personeelslid,

Jullie zijn op ../../…. in nauw contact gekomen met een COVID-19 besmet persoon.

Om een eventuele verdere verspreiding te vermijden, vragen we jullie met aandrang onderstaande stappen te volgen.

1. BLIJF THUIS GEDURENDE MINSTENS 7 DAGEN

* Blijf **gedurende minstens 7 dagen in thuisquarantaine** nadat je contact had met de besmette persoon, ook als je je niet ziek voelt. De 7 dagen beginnen vanaf het laatste contact dat je hebt gehad met de contactpersoon.

Contacteer altijd onmiddellijk je huisarts en laat hem weten dat je in nauw contact bent gekomen met een gevalideerd besmet persoon. De huisarts zal bepalen of het afnemen van een test noodzakelijk is.

* Verlaat je woning enkel als dat echt noodzakelijk is, bijvoorbeeld om eten te kopen of om naar de dokter of apotheek te gaan.
* Draag altijd een mondmasker als je je woning verlaat.
* Vermijd contact met anderen. Ontvang thuis geen bezoek.

2. LAAT JE INDIEN NODIG TESTEN

Contacteer onmiddellijk de huisarts voor meer informatie over de test. Zo weet je waar je getest kan worden in jouw buurt. **Aangezien de testcapaciteit momenteel beperkt is, zullen enkel nog personen met symptomen worden getest. De huisarts zal bepalen of een test bij jou noodzakelijk is of niet**.

* Indien de huisarts oordeelt dat een test noodzakelijk is, blijf dan in thuisquarantaine totdat het resultaat van de test beschikbaar is.
  + Indien de **test negatief** is en de test ten vroegste afgenomen werd 5 dagen na het laatste hoog-risico contact, kan de quarantaine opgeheven worden na 7 dagen (te beginnen na het laatste hoog-risico contact) indien de klinische toestand dat toelaat. Aangezien de incubatietijd tot 14 dagen kan oplopen, moet je in de week na de thuisquarantaine ook nog enorm voorzichtig blijven. Mondmasker dragen, afstand houden, contacten beperken en handen regelmatig wassen.
  + Indien de **test positief** is, blijf dan in thuisquarantaine tot 7 dagen na de afname van de test.

Na de quarantaineperiode kan je terug naar de campus komen, op voorwaarde dat je gedurende minstens 3 dagen geen symptomen meer vertoont.

3. VOLG JE GEZONDHEID GOED OP

* Zeker niet alle personen die nauw contact hadden met iemand met corona worden ziek. Wees dus niet ongerust, maar **let wel extra goed op**.
* Meet je temperatuur twee keer per dag. Heb je koorts, kan je moeilijk ademen, moet je vaak hoesten, heb je keelpijn? Kan je niet zo goed meer ruiken en proeven? Bel je **huisarts** voor advies.

4. BESCHERM KWETSBARE HUISGENOTEN

* Vermijd zeker contact met mensen met een hoge leeftijd, met suikerziekte, met problemen aan het hart of de longen, met minder weerstand.
* Gebruik **aparte spullen in huis**: eet- en drinkgerei (bestek, borden, koffietassen, glazen …), tandenborstels en handdoeken.
* Zet vaak een **raam of deur open** in de woning.