

Je had op school nauw contact met iemand met corona. Hoe voorkom je dat je anderen ziek maakt?

Nauw contact: (vul de naam in zodat dit document als bewijs kan dienen voor de huisarts)

Blijf thuis

- Blijf thuis nadat je contact had met de persoon met corona. Ook als je je niet ziek voelt. Mogelijk krijg je pas klachten na 14 dagen. Ook in die periode kan je anderen besmetten.
- 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 mondk masker** als je je woning verlaat. Kinderen tot 12 jaar hoeven geen mondk masker te dragen.
- Vermijd contact met anderen. Ontvang thuis **geen bezoek**.



Laat je testen

Bel de huisarts voor meer informatie over de gratis test. Zo weet je waar je getest kan worden in jouw buurt.

- Toont de test dat je (nog) **niet** besmet bent? Dan blijf je 14 dagen thuis (tot en met 27/9/2020). Tot dan kan je klachten krijgen.
- Toont de test dat je **wel** besmet bent?
 - Dan blijf je thuis zolang je besmettelijk bent. Dit is 7 dagen na de afname van de test.
 - Dan word je opgebeld voor [contactonderzoek](#). Zo kunnen we de verspreiding van het coronavirus sneller stoppen.

Volg je gezondheid goed op

- Weinig mensen 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.
- Beslist de huisarts om opnieuw te testen? Verwittig dan ook het **CLB**. Zo kan de CLB-arts snel beslissen of extra maatregelen nodig zijn op school.



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.



Hoe bescherm je jezelf en anderen?

- **Hoest en nies** in een zakdoek. Gooi papieren zakdoeken meteen in een afgesloten vuilnisbak. Was daarna je handen. Heb je geen zakdoek? Hoest en nies dan in de plooi van je elleboog.
- Was je **handen** met water en zeep. Doe dat meerdere keren per dag, gedurende 40 tot 60 seconden. Droog je handen af met een propere handdoek.
- Raak je **ogen, neus en mond** zo weinig mogelijk aan met je handen.

