

CORONAVIRUS COVID-19:

RICHTLIJNEN THUISISOLATIE

In het kader van de COVID-problematiek, vragen we je de richtlijnen in deze folder nauw op te volgen.

De duur van deze maatregelen bespreek je best met je huisarts. Ze zijn minstens van toepassing totdat de symptomen volledig verdwenen zijn.

VOORKOM BESMETTING VAN PERSONEN IN JE OMGEVING

1. Blijf thuis zolang je symptomen hebt.

2. Bel je huisarts wanneer de symptomen terug erger worden.

3. Beperk verdere verspreiding en blijf uit de buurt van je naasten:

- Blijf op een afstand van meer dan 1,5 meter van je huisgenoten.
- Bedek je mond en neus met een mondmasker in aanwezigheid van anderen. Herbruikbaar stoffen maskers was je dagelijks op 60°C. Vergeet je handen niet te wassen nadat je het mondmasker afdoet.
- Neem, indien mogelijk, een aparte kamer in, ook om te slapen.
- Open zo vaak mogelijk de ramen van de kamers waar je verblijft.
- Circuleer niet in alle kamers

van het huis. Gebruik, indien beschikbaar, een andere badkamer en toilet dan je huisgenoten. Als dit niet mogelijk is, maak als laatste gebruik van de badkamer/het toilet en, als je gezondheidstoestand het toelaat, desinfecteer deze na gebruik.

- Neem je maaltijden apart. Deel geen eet- en drinkgerei (bestek, borden, mokken, glazen ...), tandenborstels, handdoeken of beddengoed. Reinig grondig na gebruik.
- Waar mogelijk, reinig 1x/dag oppervlakken die veel aangeraakt worden (bv. tafel, nachtkastje, deurklink, toiletbril, vloer ...) met water dat 4% bleekwater bevat (40 ml per liter water). Vergeet hiermee ook niet je gsm en afstandsbediening te reinigen.

Volg de wasinstructies voor vuil linnen:

- Kies voor een wasbeurt op 60°C (indien niet mogelijk, kies 40°C).
- Draag bij het hanteren van het vuil wasgoed handschoenen indien beschikbaar.
- Was je handen goed na het sorteren van de vuile was en het beladen van de wasmachine.



SCHENK AANDACHT AAN PERSOONLIJKE HYGIËNE

1. Bedek je neus en mond als je hoest of niest:

- Gebruik hiervoor een stoffen of papieren zakdoek. Als je die niet bij de hand hebt, hoest of nies dan in de plooi van je elleboog, de binnenkant van je trui ...
- Gooi papieren zakdoeken onmiddellijk weg in een vuilnisbak met deksel. Doe de stoffen zakdoek in een stoffen zak die je aan het einde van de dag wast.
- Was daarna je handen.


2. Volg de richtlijnen ikv toiletbezoek:

- Klap het deksel naar beneden voordat je doorspoelt.
- Was je handen met water en zeep.
- Droog ze af met een propere handdoek.

3. Pas correcte handhygiëne toe op de juiste momenten:

- Was je handen telkens je gehoest of geniesd hebt, na elk toiletbezoek en telkens je vuile doeken (bijvoorbeeld een zakdoek) hebt vastgenomen ... Doe dit meerdere keren per dag.
- Was je handen met water en zeep gedurende 40 tot 60 seconden. Bekijk de verschillende stappen op de ommezijde.
- Geef de voorkeur aan wegwerpdoekjes om je handen te drogen. Of gebruik individuele (voor één persoon) handdoeken die gewassen worden zodra ze vochtig zijn. Verzamel ze in een gesloten stoffen zak en was de zak in de wasmachine op 60 graden.

WAS JE HANDEN CORRECT MET WATER EN ZEEP

 Duur van de volledige procedure: 40 - 60 seconden

