

MOET IK MIJ LATEN TESTEN?

1. Wat zijn de belangrijkste COVID-19 symptomen?

- Koorts, hoesten en ademhalingsmoeilijkheden
- Spierpijn, keelpijn of hoofdpijn
- Vermoeidheid
- Geur- en smaakverlies
- Verkoudheid
- Diarree

Kinderen jonger dan zes jaar worden niet standaard getest. De huisarts zal conform de geval-definitie hier verder over beslissen.

2. Wat moet ik doen indien ik COVID-19 symptomen heb?

- Blijf meteen thuis.
- Bel je huisarts en meld de symptomen die je op dat moment hebt. Je huisarts zal het nodige advies geven, aangeven waar je de test moet afnemen en je telefoonnummer opvragen.
- Probeer een lijstje te maken van de mensen waarmee je de voorbije dagen contact hebt gehad. Deze lijst wordt enkel gebruikt indien je positief testte.
 - ▶ Wie? Mensen die je tegenkwam vanaf 2 dagen voor je symptomen had (bv. collega's, een vriend of vriendin waarmee je ging wandelen, gezinsleden, etc.).
 - ▶ Wat? Deze lijst bevat bij voorkeur: naam, telefoonnummer, adres, geboortedatum en e-mailadres.
- Je huisarts zal de bevoegde instanties verwittigen zodat de **contactopvolging** snel kan opstarten.
- Gebruik je de **CoronAlert** App: bespreek dit met je huisarts

3. Ik ben getest. Wat nu?

- Indien je symptomen hebt, krijg je van de huisarts een **arbeidsongeschiktheidsattest**
- In afwachting van het resultaat van de test en bij een sterk klinisch vermoeden van besmetting, kan de huisarts beslissen om de huisgenoten en andere nauwe contacten al in **quarantaine** te plaatsen. In dat geval zijn zij arbeidsgeschikt maar mogen zich niet naar hun werkplek begeven. Bespreek met je werkgever de verschillende mogelijkheden (bijvoorbeeld: sociaal verlof).

4. Hoe bekom ik het resultaat van de test?

- De huisarts belt je zelf op (eventueel op een afgesproken tijdstip).
OF
- Kijk online op www.mijngezondheid.be. Inloggen kan met je e-id of its me app.
OF
- Bel je huisarts op het afgesproken tijdstip.
OF
- Indien u de **CoronAlert** app heeft, kunt u daarin het resultaat ook terugvinden

5. Wat moet ik doen indien ik positief test?

- Isolatie gedurende 7 dagen.
 - ▶ Na de 7 dagen klachtenvrij? = einde isolatie.
 - ▶ Je dient opnieuw telefonisch contact met op te nemen met de huisarts:
 - indien de symptomen verergeren;
 - indien er nieuwe symptomen optreden;
 - op het einde van de periode van arbeidsongeschiktheid indien de symptomen aanhouden.
 - ▶ De isolatie wordt opgeheven ten vroegste 7 dagen na aanvang van de symptomen EN tot ten minste 3 dagen zonder koorts EN met verbetering van de ademhalingssymptomen. Zorgpersoneel moet bij de terugkeer naar het werk nog te allen tijde een chirurgisch mondk masker dragen totdat de symptomen volledig zijn verdwenen EN tot ten minste 14 dagen na het optreden van de symptomen
- Contactopvolging
 - ▶ Indien je de **CoronaAlert** app gebruikt, geef daarin aan dat u positief bent. Op deze manier kan de contactopvolging starten.
 - ▶ **Verwittig je contacten** en vraag hen om contact op te nemen met hun huisarts.
 - ▶ Het **contact tracing center** of **lokale contact tracing** zal contact met je opnemen om de personen die je de laatste dagen zag op de hoogte te stellen. Dit is belangrijk om verspreiding van het virus tegen te gaan.
 - ▶ Zij zullen je mogelijks contacteren via telefoon op het nummer **02/214.19.19** of via sms op het nummer **8811**.
 - ▶ Als je deze oproepen niet beantwoordt, kan een medewerker bij je thuis langskomen.

6. Wat moet ik doen indien ik negatief test?

- De huisarts beslist hoe lang jouw **arbeidsongeschiktheid** nog moet duren in functie van de symptomen.
- Indien je huisgenoten in quarantaine zaten, kunnen zij hun normale **activiteiten hernemen**.

7. Wat is het verschil tussen quarantaine en isolatie?

- **Quarantaine:**

De quarantaine start na het laatste risicovolle contact gedurende 7 dagen. Buitengaan is enkel toegestaan voor kleine essentiële aankopen (voeding, apotheek,...), maar enkel indien niemand anders hiervoor kan zorgen en per uitzondering. Hierbij moet een mondk masker in textiel gedragen worden, de hygiënische maatregelen strikt nageleefd worden en direct contact met andere mensen vermeden worden.

Indien tijdens de quarantaineperiode een huisgenoot symptomen ontwikkelt, begint de periode van 7 dagen opnieuw voor de asymptomatische huisgenoten die aan deze nieuwe patiënt werden blootgesteld, vanaf het laatste risicovolle contact.

Tijdens de 7-daagse quarantaineperiode EN de 7 dagen na het einde van de quarantaine moeten de volgende maatregelen worden genomen:

- ▶ Bijzondere aandacht voor basishygiënemaatregelen

- ▶ Voor alle verplaatsingen buitenshuis moet een mondkapje gedragen worden (voor personen > 12 jaar).
 - ▶ de contacten moeten hun gezondheid zorgvuldig in de gaten houden (zelfcontrole). Als er symptomen optreden, moet de huisarts (telefonisch) worden gecontacteerd om de noodzaak van een test te beoordelen.
 - ▶ Sociale contacten moeten tijdens de quarantaineperiode worden vermeden en tijdens de 7 dagen na afloop van de quarantaineperiode zoveel mogelijk beperkt. Er moet steeds een afstand van 1,5 m worden aangehouden.
- **Isolatie:**

Isolatie geldt voor bevestigde gevallen (i.e. positieve test) ook als deze asymptomatisch zijn. Essentiële verplaatsingen mogen niet. Indien je de enige binnen je gezin bent die besmet is, dan moet je je zoveel mogelijk isoleren van je huisgenoten (bv. ergens anders slapen, apart eten met eigen bestek,...).

 - ▶ Minstens 7 dagen.
 - ▶ De huisarts beslist hoe lang deze periode duurt in functie van symptomen.

8. Extra informatiebronnen

Meer algemene informatie over het coronavirus kan je [hier](#) raadplegen.

Meer informatie over contactonderzoek vind je [hier](#).

IK HAD CONTACT MET EEN COVID POSITIEF PERSOON. WAT NU?

Deze informatie is gebaseerd op de richtlijnen van Sciensano.

1. Onderscheid tussen hoog risico contacten en laag risico contacten

Hoog risico contacten of nauwe contacten zijn personen waarbij het risico op besmetting als 'hoog' beschouwd wordt. Bijkomend zijn hoog risico contacten mensen waar je op minder dan 1,5 m afstand van zit en langer dan 15 minuten en één van beide personen het mondk masker niet correct draagt.

Bijvoorbeeld een huisgenoot, een collega die naast je zit op kantoor (op minder dan 1,5m en één van beide draagt niet correct een mondk masker), een vriend(in),....

Laag risico contacten zijn personen waarbij het risico op besmetting als 'laag' beschouwd wordt.

Voorbeeld 1: Een persoon die meer dan 15 minuten contact heeft gehad met een COVID-19 patiënt op een afstand van <1,5 m ('face to face'), maar waarbij beiden adequaat een mondk masker hebben gebruikt (neus en mond bedekt).

Voorbeeld 2: een persoon die zich in dezelfde kamer/gesloten omgeving bevond met een COVID-19 patiënt, maar daarbij minder dan 15 minuten binnen een afstand van <1,5m was. Dit omvat, onder andere, de hele afdeling in een kinderkribbe/kleuterschool (<6 jaar), mensen die in dezelfde ruimte werken of samen in een wachtkamer zaten.

Voorbeeld 2: hoog risico contacten van de nauwe contacten van de indexpatiënt zijn laag risico contacten en hoeven bijgevolg niet in quarantaine.

De contact tracing beslist wie een hoog risico contact of laag risico contact is.

Het is mogelijk dat de contacttracing direct een PCR-test aanraadt. Je zal een SMS ontvangen met een code. Hiermee kan je direct, zonder tussenkomst van de huisarts, een test aanvragen bij een testcentrum of labo in je buurt.

2. Wat zijn de maatregelen voor hoog risico contacten?

- Je kan je **ten vroegste vijf dagen** na het laatste nauwe contact laten testen op COVID-19.
- De duur van de quarantaine thuis is ten minste 7 dagen na het laatste nauwe contact*. Je krijgt een **quarantaine-attest** om aan je werkgever te bezorgen.
- Buiten mag in **eigen tuin/terras** en bij het legen van je brievenbus.

- Je mag je woning enkel verlaten voor **strikt noodzakelijke aankopen** (bv. voeding en geneesmiddelen). Je draagt hierbij altijd een **mondmasker** en **vermijdt contact** met anderen.
- Je ontvangt thuis **geen bezoek**.
- Bel je **huisarts** wanneer je **symptomen** zoals hoesten of koorts krijgt.
- Blijf de **hygiënemaatregelen** hanteren (bv. handen regelmatig wassen).
- Tijdens de 7-daagse quarantaineperiode EN de 7 dagen na het einde van de quarantaine
- moeten de volgende **maatregelen** worden genomen:
 - ▶ Bijzondere aandacht voor basishygiënemaatregelen
 - ▶ Voor alle verplaatsingen buitenshuis moet een mondmasker gedragen worden (voor personen > 12 jaar).
 - ▶ de contacten moeten hun gezondheid zorgvuldig in de gaten houden (zelfcontrole). Als er symptomen optreden, moet de huisarts (telefonisch) worden gecontacteerd om de noodzaak van een test te beoordelen.
 - ▶ Sociale contacten moeten tijdens de quarantaineperiode worden vermeden en tijdens de 7 dagen na afloop van de quarantaineperiode zoveel mogelijk beperkt. Er moet steeds een afstand van 1,5 m worden gehouden.

** Indien tijdens de quarantaineperiode een huisgenoot symptomen ontwikkelt begint de periode van 7 dagen opnieuw voor de asymptomatische huisgenoten die aan deze nieuwe patiënt werden blootgesteld, vanaf het laatste contact.*

3. Wat zijn de maatregelen voor laag risico contacten?

Quarantaine

- Quarantaine is niet nodig voor asymptomatische laag risico contacten.
- Er wordt aanbevolen om de sociale contacten tot een minimum te beperken en 1,5 m afstand te houden.

Andere maatregelen

- Extra aandacht besteden aan de basis hygiënemaatregelen (bv. was regelmatig je handen, hoest/nies in een zakdoek).
- Voor verplaatsingen buitenshuis moet een mondmasker in textiel gedragen worden voor personen >12 jaar.

4. Testing

Testing van hoog risico contacten

- Volgens de huidige gevalsdefinitie worden hoog risico contacten ten vroegste na dag vijf na het laatste nauwe contact getest.
- Bel je huisarts wanneer je symptomen zoals hoesten of koorts krijgt.
- De huisarts geeft aan waar de test afgenomen wordt (bv. in praktijk of testcentrum).

Testing van laag risico contacten

- Afname van een test om een infectie uit te sluiten bij asymptomatische personen is niet nodig.
- Bij ontwikkelen van symptomen die compatibel zijn met COVID-19 moet je contact opnemen met je huisarts.

Ik kom terug uit het buitenland. Wat nu?

Vanaf 15 juni heeft België de beperkingen aan de grenzen opgeheven voor alle verplaatsingen binnen de Europese Unie, de Schengenzone en het Verenigd Koninkrijk.

Niettemin kunnen bijkomende beperkingen opgelegd worden, bv. als bepaalde steden of gemeenten door de lokale overheid opnieuw in lockdown gebracht worden of als er op basis van epidemiologische criteria een zeer hoog risico voor besmetting lijkt te zijn. Voor deze zogenaamde 'rode zones' worden reizen sterk afgeraden geldt een formeel reisverbod en geldt afhankelijk van een risico-inschatting via een self-assessment tool, een verplichting tot quarantaine en testing na terugkeer.

Er kunnen ook 'oranje zones' gedefinieerd worden waarvoor reizen afgeraden worden, omwille van een lokale verhoogde circulatie van het virus.

Buiten de EU: Vanaf 1 juli zijn de EU-lidstaten begonnen met het opheffen van de beperkingen op niet-essentiële reizen naar de EU voor inwoners van bepaalde landen. De Europese Commissie heeft daartoe een lijst opgesteld met landen die in aanmerking komen voor inreizen in de EU.

Sinds 25/09 zijn reizen naar bepaalde bestemmingen buiten de EU ook terug mogelijk vanuit België. Raadpleeg de meest recente reisadviezen op [de website van de Federale Overheidsdienst Buitenlandse Zaken](#).

1. Wat als ik terugkom uit een rode zone?

Rode zones zijn gemeenten districten, steden, regio's of landen die door het land in kwestie opnieuw in lockdown worden gebracht of waar Belgische toeristen een zeer hoog risico lopen op besmetting.

- Iedere patiënt die terugkeert uit België moet een **PLF** invullen
- Na het invullen van het PLF krijgt elke reiziger via e-mail een **QR code** toegestuurd, als bewijs dat het PLF ingevuld werd.
- Daarbij moet ook een **zelfevaluatiedocument** ingevuld worden.
- Indien uit het PLF en het zelfevaluatiedocument blijkt dat je terugkeert uit een rode zone en mogelijk risico op besmetting gelopen hebt, zal je bijkomend per sms gevraagd worden om minstens 7 dagen in **quarantaine** te gaan en om u te laten testen.
- Er wordt dan ook een '**corona test prescription code**' gestuurd. Deze code geeft toegang tot een COVID-test, zonder tussenkomst van je huisarts.
- Ten vroegste op **dag 5** na terugkeer kan je je met deze code laten testen.
- Indien er een **negatief** testresultaat is, kan de quarantaine gestopt worden 1 week na terugkeer.
- Indien het resultaat **positief** is, worden er nog 7 dagen bij de quarantaineduur geteld, te starten vanaf de datum van staalname (dus 7+5 = 12 dagen na terugkeer).

2. Wat als ik terugkom uit een oranje zone?

Oranje zones zijn gemeenten, districten, steden, regio's of landen waarvoor een gematigd hoog risico op besmetting is vastgesteld.

- Test en quarantaine worden **aanbevolen** maar zijn niet verplicht.

Het wordt aangeraden om je werkgever op de hoogte te brengen en met hem af te stemmen wat hun beleid is omtrent werknemers die terugkomen uit een oranje zone.

3. Wat als ik terugkom uit een groene zone?

Groene zones zijn gemeenten, districten, steden, regio's of landen waar er geen of een laag gezondheidsrisico is vastgesteld.

- Er geldt **geen enkele verplichting**: noch quarantaine, noch test.