

Wanneer moet je in quarantaine*?

JE KEERT TERUG UIT EEN RODE ZONE

- Vul het Passenger Locator Form en het zelfevaluatie document in. <https://travel.info-coronavirus.be/nl/public-health-passenger-locator-form>
- **Word je beschouwd als een hoogrisicocontact?** 10 dagen quarantaine zijn verplicht. Als je geen symptomen krijgt, stopt de quarantaine op dag 11. Een test is enkel nodig als je symptomen ontwikkelt. Na de quarantaine moet je tot 14 dagen na terugkeer strikt de basis hygiëne maatregelen voor hoogrisicocontacten blijven volgen, buitenshuis steeds een mondkapje dragen en sociale contacten beperken.
- **Word je beschouwd als een laagrisicocontact?** Quarantaine en een test zijn niet verplicht.
- **Wees gedurende 14 dagen waakzaam voor het optreden van symptomen.** Heb je symptomen? Neem telefonisch contact op met je huisarts.

JE HAD EEN HOOGRISICOCONTACT MET EEN PERSOON, DIE POSITIEF TESTTE OP COVID-19

- Blijf **minstens 10 dagen** na het laatste risicocontact thuis, ook al heb je geen klachten. Een test is enkel nodig als je symptomen verdacht voor Covid-19 ontwikkelt.
- Asymptomatische zorgverleners worden wel nog systematisch getest vanaf 5 dagen na het laatste risicocontact.
- **Is je test negatief?** Dan kan de quarantaine na 7 dagen worden opgeheven. Volg tot 14 dagen na het laatste risicocontact de basis hygienemaatregelen strikt op. Tot dan kunnen klachten ontstaan. Bij het ontstaan van klachten, moet je contact opnemen met je huisarts.
- **Is je test positief?** Ga in thuisisolatie zolang je besmettelijk bent. Dat is minstens 7 dagen na afname van de test EN tot alle Covid-19 symptomen verdwenen zijn: geen koorts zonder gebruik van koortswerende medicatie, geen ademhalingsmoeilijkheden, geen ziektegevoel ...



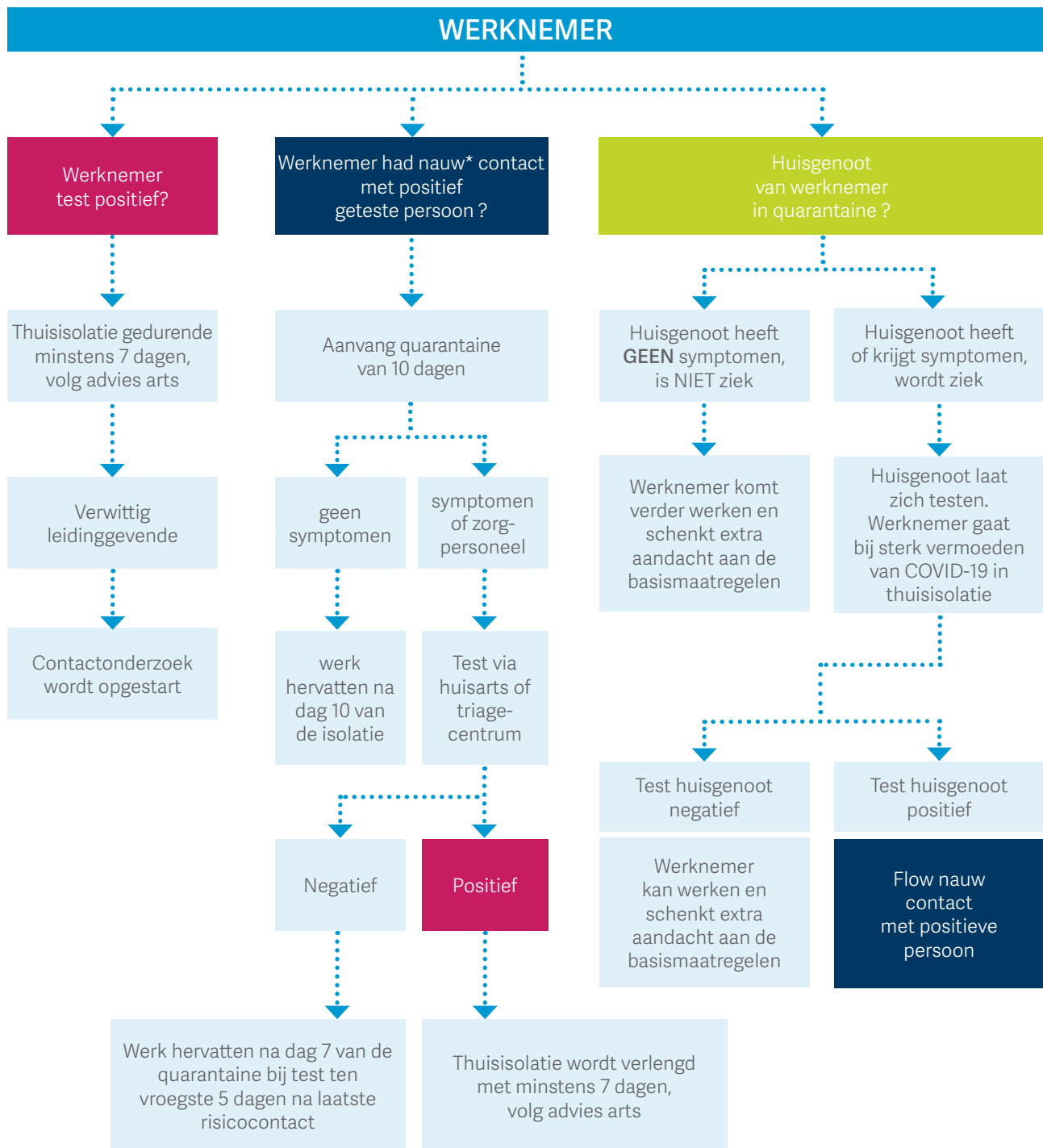
IK VOEL ME NIET GOED. BLIJF IK NU THUIS OF NIET?

- **Je hebt 1 van volgende klachten:**
 - hoesten
 - kortademigheid
 - pijn op de borstkas
 - plots verlies van geur of smaak
- **Je hebt 2 of meer van volgende klachten zonder duidelijke andere oorzaak**
 - koorts
 - spierpijn
 - ongewone vermoeidheid, neusloop
 - keelpijn
 - hoofdpijn
 - verminderde eetlust
 - diarree
- Je hebt een chronische longaandoening (astma, chronische bronchitis, chronische hoest ...) en hebt een **plotse verergering van de chronische klachten.**

Neem in bovenstaande gevallen telefonisch contact op met je huisarts. Deze bepaalt of een test nodig is. Je blijft thuis tot het resultaat van de test gekend is.

- **Is de test negatief?** Je kan terug aan het werk als de klachten het toelaten.
- **Is de test positief?** Ga in thuisisolatie zolang je besmettelijk bent. Dat is 7 dagen na start van de symptomen EN tot verdwijnen van alle Covid-19 symptomen: geen koorts zonder gebruik van koortswerende medicatie, geen ademhalingsmoeilijkheden, geen ziektegevoel.

* Buitenshuis werken kan niet. Telewerk kan wel.



* Nauw contact met een positieve persoon = een cumulatief contact van minstens 15 minuten binnen een afstand van < 1,5 m in de periode van 48 uur voor aanvang van de symptomen of positief testresultaat tot 7 dagen na symptomen of positief testresultaat. Zonder het correct gebruik van een mondneusmasker door 1 van beiden. Een nauw contact wordt op de hoogte gebracht door contactonderzoek callcenter (privésfeer), door arbeidsarts (werk) of CLB (school).