

# 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 gevaldefinitie 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 met wie je contact had vanaf 2 dagen voor de covid-symptomen tot het moment van isolatie (bv. collega's, een vriend of vriendin waarmee je ging wandelen, gezinsleden, etc.).
  - ▶ Wat?  
Deze lijst bevat o.a. naam, telefoonnummer, geboortedatum.
- 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 of je belt de huisarts op (eventueel tijdstip af te spreken).
- Kijk online op [www.mijngezondheid.be](http://www.mijngezondheid.be). Inloggen kan met je e-id of its me app.
- Indien je de **CoronAlert** app heeft, kan je 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.
    - 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 ademhalingsymptomen.
    - Zorgpersoneel moet bij de terugkeer naar het werk nog te allen tijde een chirurgisch mondmasker dragen totdat de symptomen volledig zijn verdwenen EN tot ten minste 14 dagen na het optreden van de symptomen
  - ▶ 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.
  - ▶ In afwachting van het testresultaat kan de huisarts of behandelend arts, indien hij een sterk vermoeden heeft dat je inderdaad besmet bent met COVID-19, wel al aan de huisgenoten vragen om zoveel mogelijk thuis te blijven (bv. telewerken indien mogelijk). Hij kan hiervoor een tijdelijk getuigschrift van quarantaine opstellen, bv. voor 48u, totdat het testresultaat gekend is.
- Contactopvolging
  - ▶ Indien je de **CoronaAlert** app gebruikt, geef daarin aan dat je positief bent. Op deze manier kan de contactopvolging starten.
  - ▶ **Verwittig** je nauwe contacten dat je besmet bent.
  - ▶ 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.
  - ▶ Het contactcenter zal je nauwe contacten contacteren via SMS.
  - ▶ 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?

- **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.

- **Quarantaine:**

De duur van de quarantaine thuis is ten minste 10 dagen na het laatste risicovolle contact. Buitengaan is enkel toegestaan voor kleine essentiële aankopen (voeding, apotheek,...), maar enkel indien niemand anders hiervoor kan zorgen en per uitzondering. Hierbij moet een mondmasker 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 10 dagen opnieuw voor de asymptomatische huisgenoten die aan deze nieuwe patiënt werden blootgesteld, vanaf het laatste risicovolle contact.

Tijdens de 10-daagse quarantaineperiode EN de 4 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 4 dagen na afloop van de quarantaineperiode zoveel mogelijk beperkt. Er moet steeds een afstand van 1,5 m worden aangehouden.

## 8. Extra informatiebronnen

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

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