

# 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?

- Je krijgt 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 hebt, 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 ademhalings symptomen.
    - 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 op te nemen met de huisarts:
    - indien de symptomen verergeren;
    - indien er 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 mogelijk **contacteren** via telefoon op met nummer 02/214.19.19 of via sms met 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). 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. Buitengaans is enkel toegestaan voor kleine essentiële aankopen (voeding, apotheek,...), maar enkel indien niemand anders hiervoor kan zorgen en per uitzondering. Hierbij moet een mondkapje 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 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 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](#).

# 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. Nauwe contacten zijn bijvoorbeeld een huisgenoot, een collega die naast de patiënt zit op kantoor, een vriend(in),...

Voorbeeld: Een persoon met een cumulatief contact van minstens 15 minuten binnen een afstand van <1,5 m ('face to face') waarbij het mondkmasker bij één van de personen niet correct gebruikt is.

**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 mondkmasker 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.

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

## 2. Wat zijn de maatregelen voor hoog-risico contacten?

- Vanaf 21 oktober word je als hoog-risico contacten niet meer getest, tenzij je symptomen vertoont.
- Je gaat **10 dagen in quarantaine**. Na deze 10 dagen ben je nog voor minstens 4 dagen waakzaam. Waakzaam wil zeggen dat je nog een aantal maatregelen zeker in acht moet nemen (zie verder)
- '**Dag 0**' is steeds de dag van het laatste hoog-risico contact of de laatste dag dat je in een rode zone in het buitenland verbleef. Voor personen die onder hetzelfde dak wonen, kan dat laatste hoog-risico contact op verschillende momenten vallen, afhankelijk van het gedrag van de besmette persoon. Indien deze persoon zich niet kan of wil isoleren van zijn huisgenoten (bv. in geval van jonge kinderen), zal het laatste hoog-risico contact pas op het einde van de besmettelijke periode (isolatieperiode) van deze besmette persoon zijn. Om een langdurige quarantaine en secundaire besmettingen binnen het huishouden te vermijden, is het aan te raden

om ook binnen het huishouden de isolatieregels strikt toe te passen, zie hygiëneadvies voor de patiënt en zijn omgeving.

- Je ontvangt thuis **geen bezoek**.
- Bel je **huisarts** wanneer je **symptomen** zoals hoesten of koorts krijgt.
- 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
  - ▶ Je mag je woning enkel verlaten voor strikt noodzakelijke aankopen (bv. voeding en geneesmiddelen). Je draagt hierbij altijd een mondkapje en vermijdt contact met anderen.
  - ▶ 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 gehouden.
- 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 contact.

### 3. Ik ben gezondheidswerker, wat nu?

- Het nieuwe testbeleid vanaf 21 oktober geeft een uitzondering aan gezondheidswerkers.
- Je kan je nog steeds op dag 5 laten testen, zelfs als je asymptomatisch bent.
- Indien je zorg verleent aan COVID-19 patiënten of je bent een laboratoriummedewerker die stalen van COVID-gevallen hanteert en daarbij de aanbevolen persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM) draagt (zie [aanbevelingen voor het rationeel gebruik van maskers](#)), word je niet beschouwd als een contact. Er geldt wel een algemene aanbeveling om strikte handhygiëne toe te passen en op afgesloten openbare plaatsen een mondkapje te dragen.
- Je wordt beschouwd als een hoog-risico contact als er tijdens de zorg of het medisch onderzoek van een COVID-19 patiënt een contact binnen een afstand van 1,5 m is geweest, zonder gebruik van de aanbevolen persoonlijke beschermingsmiddelen. Met uitzondering van aerosoliserende procedures of langdurige blootstelling aan een bevestigde patiënt zonder masker, wordt het chirurgisch masker als adequaat beschouwd
- Indien je in dezelfde kamer was als een COVID-19 patiënt zonder persoonlijke beschermingsmiddelen, maar nooit binnen 1,5 m van de patiënt, wordt dit beschouwd als een contact met een laag risico.

#### 4. Wie schrijft het quarantaine attest en heb je recht op een uitkering als je 10 dagen in quarantaine moet?

- In principe wordt een getuigschrift van quarantaine opgesteld door medewerkers van het **call center** die dat doen op autoriteit van de Regionale Gezondheidsinspecteurs.
- In **afwachting** van het testresultaat kan de huisarts of behandelend arts, indien hij een sterk vermoeden heeft dat het inderdaad COVID-19 betreft, 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.
- Indien het **testresultaat positief** is en de huisarts dit met de besmette patiënt bespreekt, kan hij eventueel al de quarantaine-certificaten (die geïntegreerd zijn in de EMDs) opstellen voor de huisgenoten indien hij ook hun huisarts is.
- **Uitkering bij quarantaine?**
  - ▶ De werknemers uit de particuliere sector en de ambtenaren aan wie gevraagd wordt om in quarantaine te gaan, kunnen nog steeds een loon/wedde ontvangen, op voorwaarde dat telewerk mogelijk is. Dit is volgens het beleid van de werkgever. Het quarantaineattest moet je bezorgen aan je werkgever.
  - ▶ Indien dat niet mogelijk is, kunnen de werknemers uit de particuliere sector een tijdelijke werkloosheidsuitkering wegens het coronavirus ontvangen op basis van het geneeskundig quarantainegetuigschrift dat ze aan de werkgever bezorgen. Dit getuigschrift kan worden gebruikt tot het einde van de voorziene periode voor het specifieke stelsel van tijdelijke werkloosheid wegens het coronavirus.
  - ▶ De zelfstandigen die in quarantaine worden geplaatst en die hun activiteit gedurende tenminste zeven opeenvolgende kalenderdagen stopzetten, kunnen via hun socialeverzekeringsfonds een overbruggingsrecht aanvragen.

#### 5. 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.

# Ik kom terug uit het buitenland. Wat nu?

Sinds 16 oktober heeft de Europese Unie een kaart gepubliceerd waarin alle Europese landen een code hebben gekregen. Meer informatie en reisadvies per land kan u terugvinden via <https://diplomatie.belgium.be/nl>

Europese landen kunnen bijkomende beperkingen opleggen, 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.

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 naar België moet een **PLF** (Passenger Locator Form) 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 10 dagen in **quarantaine** te gaan en om daarna 4 dagen waakzaam te zijn.
- Indien je symptomen vertoont, moet je je laten testen.

## 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.*

Er is **geen test nodig** voor asymptomatische personen die terugkomen uit een oranje zones; wel moeten zoals voor iedereen de algemeen geldende maatregelen in België gevolgd worden.

## 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.