

# Verschil tussen quarantaine en (zelf)isolatie

Quarantaine betekent dat je preventief afzondert om een mogelijke verspreiding van het coronavirus te beperken. Je doet dit bijvoorbeeld nadat je in contact geweest met een persoon die besmet is met corona of nadat je in het buitenland geweest bent. Isolatie betekent dat je thuis blijft als je ziek bent of positief testte op het coronavirus.

## Quarantaine

Je moet in quarantaine:

- zodra je je ziek voelt, maar nog geen positieve coronatest hebt afgelegd;
- wanneer je een 'hoog risico'-contact had met een persoon die corona heeft. Je hebt een 'hoog risico'-contact als je langer dan vijftien minuten bij elkaar was op minder dan anderhalve meter afstand en zonder allebei correct een mondkapje te dragen;
- wanneer je langer dan 48 uur in het buitenland was en je na het invullen van het Passagier Lokalisatie Formulier (PLF) een sms krijgt.

### Procedure bij quarantaine

- Blijf thuis.
- Laat je testen :
  - bij contact met een persoon die corona heeft: je krijgt een test nadat je telefoon krijgt van contactopvolging én een test op dag 7 na je laatste contact met de persoon die corona heeft. De eerste test krijg je enkel als je telefoon krijgt binnen de 72 uur na je laatste contact met de persoon die corona heeft;
  - na een verblijf in het buitenland: Je krijgt een test op dag 1 en dag 7 nadat je thuis komt van je reis.
    - Is jouw test op dag 7 negatief ? Dan mag je uit de quarantaine. Blijf nog zeven dagen extra waakzaam.
    - Is jouw test op dag 7 positief? Ga in isolatie. Blijf nog minstens tien dagen in je huis.
- Voel je je ziek? Neem contact op met je huisarts. Je krijgt meteen een test.

Opgelet: Krijg je geen test (bijvoorbeeld kinderen onder de 6 jaar)? Dan blijf je tien dagen in je huis. Na tien dagen mag je je huis verlaten. Blijf nog vier dagen extra waakzaam.

### Wat moet / mag je doen bij quarantaine?

- Draag altijd een mondneusmasker.
- Je mag naar de huisarts, apotheek en supermarkt, maar vermijd andere verplaatsingen.
- Laat geen personen die geen deel uitmaken van je gezin in je huis.
- Je mag niet op bezoek bij anderen.
- Je mag in je tuin of op je terras zitten, maar niet samen met personen die geen deel uitmaken van je gezin.
- Meet twee keer per dag je temperatuur om te weten of je al dan niet koorts hebt.
- Zet de ramen open voor de nodige verluchting.
- Poets elke dag de voorwerpen die je veel aanraakt, bijvoorbeeld deurklinken, kranen, lichtschakelaar, afstandsbediening, je gsm, ...

- Gebruik andere spullen dan de personen die in je huis wonen, bijvoorbeeld andere borden, andere handdoeken, andere lakens, ...
- Je mag werken, maar enkel van thuis uit (telewerk).

Volg je de regels voor quarantaine niet, dan kan je een straf of boete krijgen.

## **(Zelf)isolatie**

Je moet in isolatie wanneer je positief test op het coronavirus. De isolatie duurt minstens tien dagen.

### Procedure

- Blijf thuis.
- Verlaat je huis pas na tien dagen:
  - als je al minstens drie dagen geen koorts meer hebt;
  - als je geen respiratoire problemen (benauwdheid, problemen met de ademhaling) (meer) hebt.

### Wat moet / mag je doen bij quarantaine?

- Ga niet naar buiten. Laat anderen (familieleden, vrijwilligers, ...) je boodschappen doen en laat hen deze afzetten aan je voordeur.
- Je mag in je tuin of op je terras zitten, maar niet samen met personen die geen deel uitmaken van je gezin.
- Laat geen personen die geen deel uitmaken van je gezin in je huis.
- Houd de nodige afstand van je huisgenoten, indien mogelijk anderhalve meter afstand;
- Je mag niet op bezoek bij anderen.
- Zet je ramen open.
- Poets elke dag wat je veel aanraakt, bijvoorbeeld deurklinken, kranen, lichtsakelaars, afstandsbediening, je gsm, ...
- Gebruik andere spullen dan de personen die in je huis wonen, bijvoorbeeld andere borden, andere handdoeken, andere lakens, ...
- Maak als laatste gebruik van de badkamer en reinig deze grondig na gebruik;
- Reinig het toilet grondig na gebruik;
- Slaap indien mogelijk in een andere slaapkamer dan de personen die in je huis wonen.

Volg je de regels voor (zelf)isolatie niet, dan kan je een straf of boete krijgen.