

# Wat moet ik doen als ik (mogelijks) besmet ben met corona?

Als je je niet goed voelt, maak je zo spoedig mogelijk een afspraak bij je huisarts. Tijdens deze periode is het raadzaam eerst telefonisch contact op te nemen met je huisarts om een afspraak vast te leggen of om online een afspraak te maken.

Als er een vermoeden van een coronabesmetting is, zal je huisarts een coronatest afnemen. Deze test is niet (erg) pijnlijk, maar wel onaangenaam. De uitslag is niet onmiddellijk bekend; vaak is dit pas het geval de volgende werkdag. Als je je dus maandag laat testen, heb je de uitslag doorgaans op dinsdag. Als je je laat testen op vrijdag, heb je de uitslag doorgaans pas op maandag.

## Wat na de test?

Tijdens de periode tussen de test en de uitslag, ga je sowieso in quarantaine/isolatie. Dat betekent dat je in je woning blijft, geen familie of vrienden meer ontvangt en ook niet meer naar de winkel gaat. Je gaat ook niet meer op café of op restaurant. Datzelfde geldt overigens voor alle personen met wie je samenwoont, want ook zij kunnen besmet zijn. Je zorgt er dus voor dat iemand anders de boodschappen voor jou doet (iemand die niet met jou samenwoont, bijvoorbeeld een buur of vriend(in)). Als die persoon de boodschappen komt brengen, komt hij/zij niet binnen maar zet hij/zij de boodschappen af aan de voordeur.

Als je niemand kent die voor jou de boodschappen kan doen, neem je contact op met de sociale dienst van je gemeente of het OCMW, of met de dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds. Deze diensten bekijken graag voor jou wat de mogelijkheden zijn. Eventueel kunnen zij vrijwilligers inschakelen om voor jou boodschappen te doen.

Tijdens de periode van quarantaine maak je als laatste gebruik van de badkamer voor het baden of douchen en deze ruimte wordt nadien ontsmet met javel.

## Wat na de uitslag van de test?

De uitslag kan twee resultaten opleveren:

- Negatief resultaat: je bent niet besmet en jij en je huisgenoten hoeven niet langer in quarantaine/thuisisolatie.
- Positief resultaat: je bent besmet met het coronavirus. Je moet minstens gedurende 14 dagen in quarantaine/thuisisolatie (totdat een nieuwe test uitwijst dat je niet meer besmet bent) en het is belangrijk om ook je huisgenoten te laten testen op corona.

Je zal worden opgebeld door de Vlaamse en/of lokale contact tracing. Dat zijn diensten die je contacten nagaan gedurende de twee dagen voorafgaand aan de eerste klachten. De medewerkers kunnen vragen met wie je contact gehad hebt en waar je geweest bent. Het is belangrijk hier zo eerlijk en zo volledig mogelijk op te antwoorden en dit om de verdere verspreiding van het virus in te dijken. Het kan zijn dat je meerdere keren gecontacteerd wordt, want zowel op het Vlaamse als op het lokale niveau wordt er aan contact tracing gedaan en dit op een verschillende manier. We

beseffen dat dit vervelend is, zeker als je je ziek voelt, maar in het kader van de bescherming van de volksgezondheid is het belangrijk dat je meewerkt met het contactonderzoek.

De Vlaamse contact tracing zal je contacteren van op het nummer 02 214 19 19 of via een sms van op het nummer 8811. Je kunt deze nummers alvast in je telefoontoestel programmeren. Zo zie je meteen of het een oproep is in het kader van het contactonderzoek corona. Het nummer van de lokale contact tracing is overal in Vlaanderen verschillend en kunnen we dus niet vermelden.

Schrik niet dat de contactonderzoeker je naam, telefoonnummer en geboortedatum kent. Hij/zij heeft deze gegevens doorgekregen van je huisarts.

Als het voor jou niet past om op dat moment de contactonderzoeker te woord te staan, spreek je een ander moment af.

De contactonderzoeker zal een aantal vragen stellen om een lijstje te maken met wie je contact gehad hebt en waar je geweest bent in de dagen voorafgaand aan de eerste klachten. Je kunt ook zelf vragen stellen als je dit wenst. Voor elk contact wordt ook gevraagd hoe lang en van hoe dichtbij dat contact was om het risico voor de persoon met wie je contact had in te schatten. De vragen kunnen dus heel indiscreet of persoonlijk overkomen, maar toch is het belangrijk eerlijk en volledig te antwoorden.

Als het contactonderzoek telefonisch niet lukt, kan een contactonderzoeker bij je thuis aan de deur komen. Deze contactonderzoekers-aan-huis hebben een attest bij zich om aan te tonen dat ze werken in opdracht van het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid of je gemeentebestuur. Op dat attest staat een telefoonnummer van het Agentschap (02 771 59 00) of van de bevoegde dienst van je gemeente of het OCMW. Je kunt daar naar bellen om te dubbelchecken dat de persoon die voor je deur staat wel degelijk werkt voor het contactonderzoek. Een contactonderzoeker die aan huis komt, zal ook steeds ingepakt zijn in een speciaal coronapak dat hem/haar beschermt tegen een mogelijke besmetting. Schrik dus niet.

## **Wat als je zorg/hulp nodig hebt tijdens de periode van quarantaine?**

Voor verpleegkundige zorg kan je een beroep doen op een dienst voor thuisverpleging. De verpleegkundigen zullen ook ingepakt zijn in een speciaal coronapak als zij bij jou langskomen.

Voor bijvoorbeeld het boodschappen doen, neem je best contact op met de sociale dienst van je gemeente of het OCMW, of de dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds. Deze diensten bekijken graag voor jou wat de mogelijkheden zijn. Eventueel kunnen zij vrijwilligers inschakelen om voor jou boodschappen te doen.