

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 mondkapje 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 mondkapje 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 is het testbeleid voor hoog-risico contacten?

- Alle asymptomatische hoog-risicocontacten (behalve kinderen <6 jaar) dienen getest te worden.
- Als je als hoog-risicocontact binnen de 72 uur na het risicocontact wordt geïdentificeerd wordt er zo snel mogelijk een **eerste test** afgenomen. Als het resultaat van de test positief is ga je in isolatie tot 10 dagen na de dag van afname van de test. Je wordt dan een indexgeval en de opsporing van je naaste contacten wordt in gang gezet.
- Als het resultaat van de eerste test negatief is, loopt de quarantaine verder en wordt een **tweede test** afgenomen ten vroegste dag 7 na de dag van het laatste hoog-risicocontact (=dag 0). Indien het resultaat van deze tweede test ook negatief is, kan de quarantaine opgeheven worden zodra het testresultaat bekomen wordt (minimum dus 7 dagen na het laatste hoog-risico contact). Omdat de incubatieduur kan oplopen tot 14 dagen, moeten de algemene maatregelen nog 7 dagen worden gevolgd.
- Indien het resultaat van de tweede test positief is, start een isolatieperiode van 10 dagen na de dag van afname van de test. Je wordt een indexgeval en de opsporing van zijn of haar naaste contacten wordt in gang gezet.
- Als je als persoon met hoog-risicocontact meer dan 72 uur na het risicocontact wordt geïdentificeerd wordt er enkel een test ten vroegste 7 dagen na de dag van het laatste risicocontact uitgevoerd.
- Indien je symptomen vertoont, moet je onmiddellijk de huisarts contacteren.
- Indien je hoog-risicocontact plaats vond in een collectiviteit (bv. scholen of bedrijven), is de **coördinerend arts** van de collectiviteit verantwoordelijk voor het genereren van deze code.
- Indien je een activatiecode hebt ontvangen, maak een afspraak bij een testcentrum in de buurt via www.mijngezondheid.be.
- Het nieuwe testbeleid betekent in principe dat je in eerste instantie **niet door een huisarts** hoeft gezien te worden in de praktijk voor een testafname of een voorschrift voor testing in de testcentra.

3. Wat zijn de maatregelen voor hoog-risico contacten?

- De quarantaine duurt standaard **10 dagen**.
- Indien de test positief is op dag 1 of op dag 7, word je in **isolatie** geplaatst voor minstens 10 dagen vanaf de dag dat de test is afgenomen.
- Indien de test negatief is op dag 7 **negatief** is, kan je uit **quarantaine**, maar moet je waakzaam zijn gedurende een periode van 14 dagen.
- Indien **geen test** wordt afgenomen (bijv. kind jonger dan 6 jaar), of wanneer het testresultaat niet tijdig beschikbaar is, **stopt de quarantaine na 10 dagen na het laatste hoog-risico contact**. Deze quarantaine wordt dan gevolgd door een periode van 4 dagen extra waakzaamheid.
- Via de website www.MijnGezondheid.be kan je, aan de hand van de code dat ze via de contacttracing hebben gekregen, **zelf een quarantaine-attest voor je werkgever downloaden**.

4. Wat betekent quarantaine voor hoog-risico contacten?

- Je ontvangt thuis **geen bezoek**.
- Bel je huisarts wanneer je **symptomen** zoals hoesten of koorts krijgt.
- Tijdens de 10-daagse quarantaineperiode EN de 14 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.

5. Ik ben gezondheidswerker, wat nu?

- De algemene regel van 10 dagen isolatie geldt ook voor een bevestigd geval van COVID-19 bij zorgpersoneel.
 - ▶ Bij hoge uitzondering, als alle andere mogelijkheden uitgeput zijn om personeelstekort op te vangen, kan asymptomatisch COVID-positief zorgpersoneel toegelaten worden om te werken op COVID-afdelingen. Zie het RAG advies hierover voor de voorwaarden:
 - dit kan alleen voor de verzorging van COVID-19 patiënten, in een COVID-19 unit;
 - contact met andere mensen en personeel worden vermeden;
 - waar mogelijk moet de COVID+ gezondheidswerker verschillende ingangen, verschillende kleedkamers, pauzeruimtes etc. gebruiken.
 - ▶ in de volgende situaties is het inzetten van positief getest gezondheidspersoneel, zelfs asymptomatisch, nooit toegestaan:
 - hoge virale lading;
 - positieve snelle Ag-test;
 - gezondheidspersoneel voelt zich hier zelf gestrest of ongemakkelijk bij;
 - zorg voor niet-COVID-patiënt
- 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 hoog-risico 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.

6. 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.