

# Hygiëneadvies voor patiënten in thuisisolatie (COVID-19)

Beste patiënt

We vragen u om onderstaande adviezen te volgen om mogelijke verspreiding van het COVID-19-virus naar anderen te vermijden.

Heeft u nog vragen over COVID-19? Surf naar [www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be) of bel naar 0800/14689.

## Belangrijke adviezen om mogelijke verspreiding van het virus te vermijden:

### Blijf (zeker) thuis tot de arts u telefonisch de resultaten meedeelt.

U moet uw activiteiten buitenshuis beperken. Ga niet naar uw werk, school of openbare plaatsen. Gebruik geen openbaar vervoer. Vermijd elk bezoek aan huis.

### Blijf uit de buurt van uw naasten

Neem indien mogelijk een aparte en goed geventileerde kamer in, inclusief om te slapen. Vermijd zoveel mogelijk gemeenschappelijke kamers van het huis. Indien beschikbaar, gebruik een andere badkamer en toilet dan de overige gezinsleden.

### Draag een mondmasker

Draag een chirurgisch masker in aanwezigheid van anderen. Hebt u geen mondmasker ter beschikking? Hou dan een afstand van meer dan 1,5 meter. Het virus wordt immers overgedragen door druppeltjes tijdens het spreken, hoesten, niezen ... over een afstand van 1,5 meter.

### Volg uw symptomen op

Als uw symptomen verergeren (bv. ademhalingsproblemen, hoge koorts ...), neem dan contact op met ons op het nummer 03/821 30 00.

Als een gezinslid symptomen begint te ervaren (bv. koorts, hoest ...), neem dan contact op met uw (huis)arts.

### Verlucht de woonruimtes

Open enkele keren per dag gedurende 30 min. de ramen van de kamer waar u verblijft.

### Bedek uw neus en mond als u hoest of niest

Gebruik hiervoor een stoffen of papieren zakdoek. Als u die niet bij de hand hebt, hoest of niest dan in de vouw van de elleboog, de binnenkant van uw trui ...

Gooi de papieren zakdoek onmiddellijk weg/ doe de stoffen zakdoek in een stoffen zak die u aan het einde van de dag zult wassen. Was daarna uw handen.



Het UZA draagt het JCI-label voor veilige en kwaliteitsvolle zorg.



## Was uw handen

Was uw handen telkens u gehoest of geniesd hebt, na elk toiletbezoek en telkens u vuile doeken hebt vastgenomen ... en ook, meerdere keren per dag, met water en zeep of een hydro-alcoholische oplossing (met min. 60% alcohol). Wrijf ze gedurende minstens 20 seconden en droog ze vervolgens.

Uw huisgenoten moeten ook regelmatig hun handen wassen en vermijden dat ze hun ogen, neus en mond met ongewassen handen aanraken.

Geef de voorkeur aan wegwerphanddoeken om uw handen te drogen of was uw stoffen

handdoeken zodra ze nat zijn (verzamel ze in een stoffen zak en plaats de zak in de wasmachine).

## Deel geen objecten

Deel geen borden, mokken, tandenborstels, handdoeken of beddengoed met andere personen. Na gebruik van deze objecten moet u ze grondig wassen met water en zeep. Trek niet aan de sigaret van iemand anders. Neem uw maaltijden apart.

## Desinfecteer oppervlakken

Reinig oppervlakken (waar mogelijk: tafel, nachtkastje, deurklink, toiletbril, vloer ...) eenmaal per dag met water dat 1% bleekwater bevat (doe 10 ml bleekwater in een fles van 1 liter en vul deze vervolgens met leidingwater).

## Maak het toilet schoon na stoelgang

Sluit het WC-deksel na stoelgang, spoel door, wacht 5 minuten. Reinig vervolgens het toilet met water dat 1% bleekwater bevat. Meng geen chloorhoudende producten met een ander schoonmaakmiddel. Neem de nodige handhygiëne in acht .