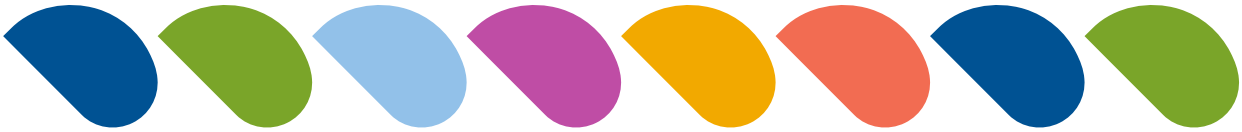
AZ MOL

HYGIËNE ADVIES COVID-19 PATIËNT IN THUISISOLATIE



ALGEMEEN

Klein in schaal, gróót in zorg

OVERZICHT

→ Klik op een titel om rechtstreeks naar de gewenste informatie te gaan.

» Hygiëne advies voor de patiënt

» Hygiëne advies voor je naasten

TERUG NAAR OVERZICHT

Beste patiënt,

Je testte positief op COVID-19 of vertoont symptomen waardoor we vermoeden dat je besmet bent. We vragen jou en je naasten dan ook om onderstaande adviezen te volgen om mogelijke verspreiding van het COVID-19-virus te vermijden. De duur van deze maatregelen wordt besproken met de arts, maar ze zijn minstens van toepassing totdat de symptomen verdwenen zijn.

HYGIËNE ADVIES VOOR DE PATIËNT

BLIJF THUIS ZOLANG JE SYMPTOMEN HEBT

Beperk je activiteiten buitenshuis. Ga niet naar school, openbare plaatsen of naar je werk. Maak geen gebruik van het openbaar vervoer. Vermijd elk bezoek bij jou thuis; ga ook niet bij anderen op bezoek.

Als je symptomen toenemen (bv. ademhalingsproblemen, zeer hoge koorts,...), bel dan je huisarts en maak een afspraak. Als je toch (rechtstreeks) naar een spoedgevallendienst gaat omwille van ernstige symptomen, breng hen dan eerst telefonisch op de hoogte.

BEPERK VERDERE VERSPREIDING

Het virus wordt overgedragen door druppeltjes tijdens het spreken, hoesten, niezen,... over een afstand van 1,5 meter.

Blijf altijd op een afstand van meer dan 1,5 meter. Ben je in aanwezigheid van anderen? Bedek dan je mond en neus. Gebruik een sjaal, een andere doek of een herbruikbaar stoffen mondkapje. Was deze dagelijks op 60 graden.

Vergeet niet je handen te wassen met water en zeep nadat je het mondmasker afdoet. Droog je handen af met een propere handdoek. Blijf uit de buurt van je naasten.

Als het kan, neem dan een aparte kamer in, ook om te slapen.

Open zo vaak mogelijk de ramen van de kamers waar je verblijft.

Circuleer niet in alle kamers van het huis. En gebruik, indien beschikbaar, een andere badkamer en toilet dan de overige gezinsleden. Als dit niet mogelijk is, moet je als laatste gebruik maken van de badkamer/het toilet en, als je gezondheidstoestand het toelaat, deze na gebruik desinfecteren.

Deel geen eet- en drinkgerei (bestek, borden, mokken, glazen,...), tandenborstels, handdoeken of beddengoed met anderen. Na gebruik het materiaal grondig reinigen.

Waar mogelijk, reinig eenmaal per dag oppervlakken die veel aangeraakt worden (bv. tafel, nachtkastje, deurklink, toiletbril, vloer,...) met water dat 1% bleekwater (=javel) bevat (doe 10 ml bleekwater (=1 soeplepel) in een fles van 1 liter en vul deze vervolgens met kraanwater). Vergeet niet je gsm en afstandsbediening te reinigen.

BEDEK JE NEUS EN MOND ALS JE HOEST OF NIEST

Gebruik hiervoor een stoffen of papieren zakdoek. Niet meteen bij de hand? Hoest of nies dan in de plooi van je elleboog, de binnenkant van je trui,... Gooi papieren zakdoeken onmiddellijk weg in een vuilnisbak met deksel. Doe de stoffen zakdoek in een stoffen zak die je aan het einde van de dag wast. Was daarna je handen.

TOILET

Klap het deksel naar beneden voordat je doorspoelt. Of je handen nu zichtbaar vervuild zijn met urine/stoelgang of niet, was ze nadien met water en zeep. Droog ze af met een propere handdoek.

WAS JE HANDEN

Was je handen telkens je gehoest of geniesd hebt, na elk toiletbezoek en telkens je vuile doeken (bijvoorbeeld een zakdoek) hebt vastgenomen,... en dit meerdere keren per dag.

Was je handen met water en zeep gedurende 40 tot 60 seconden. Geef de voorkeur aan wegwerpdoekjes om je handen te drogen. Of gebruik individuele (voor één persoon) handdoeken die gewassen worden zodra ze vochtig zijn. Verzamel ze in een gesloten stoffen zak en was de zak in de wasmachine op 60 graden.

HYGIËNE ADVIES VOOR JE NAASTEN

VOLG JE GEZONDHEID OP

Heb je symptomen (ademhalingsproblemen, koorts, hoesten, keelpijn,...); bel dan je huisarts om een afspraak te maken.

BLIJF UIT DE BUURT VAN DE ZIEKE

Vermijd nauw contact met de zieke. Indien mogelijk zorgt slechts één persoon voor de zieke.

Voorkom dat mensen met chronische luchtwegaandoeningen, mensen met immuunproblemen en ouderen met de zieke in contact komen. Indien nodig moet tijdelijk een alternatieve verblijfplaats voor hen gezocht worden.

Gebruik, indien beschikbaar, een andere badkamer en een ander toilet dan de zieke. Als dit niet mogelijk is, moet de zieke als laatste gebruik maken van de badkamer/het toilet en, als zijn of haar gezondheidstoestand het toelaat, deze na gebruik desinfecteren.

Neem je maaltijden apart. Deel geen eet- en drinkgerei (bestek, borden, mokken, glazen,...), tandenborstels,handdoeken of beddengoed met de zieke. Trek niet aan de sigaret van de zieke.

In aanwezigheid van anderen dient de zieke de mond en neus te bedekken met een doek, sjaal of stoffen herbruikbaar mondkapje. Blijf anders op een afstand van meer dan 1,5 meter. Het dragen van een mondmasker door contacten van de zieke biedt geen bescherming tegen infectie.

Open zo vaak mogelijk de ramen van de kamers waar de zieke verblijft.

BEDEK JE NEUS EN MOND ALS JE HOEST OF NIEST

Gebruik hiervoor een stoffen of papieren zakdoek. Als je die niet bij de hand hebt, hoest of nies dan in de plooi van je elleboog, de binnenkant van je trui,... Gooi papieren zakdoeken onmiddellijk weg in een vuilnisbak met deksel. Doe de stoffen zakdoek in een stoffen zak die je aan het einde van de dag wast. Was daarna je handen.

WAS JE HANDEN

Vermijd het aanraken van je ogen, neus en mond met ongewassen handen.

Was je handen meerdere keren per dag met water en zeep gedurende 40 tot 60 seconden.

Droog je handen af met propere handdoeken, die niet door de zieke gebruikt worden. Was de handdoeken zodra ze vochtig zijn.

TOILET

Klap het deksel naar beneden voordat je doorspoelt. Of je handen nu zichtbaar vervuild zijn met urine/stoelgang of niet, was ze nadien met water en zeep. Afdrogen doe je met een propere handdoek.

DESINFECTEER OPPERVLAKKEN

Reinig eenmaal per dag oppervlakken die veel aangeraakt worden (bv. tafel, nachtkastje, deurklink, toiletbril, vloer,...) met water dat 1% bleekwater (=javel) bevat (doe 10 ml bleekwater (=1 soeplepel) in een fles van 1 liter en vul deze vervolgens met kraanwater).

TERUG NAAR OVERZICHT

Deze brochure werd ontwikkeld door, en is eigendom van het AZ Mol.
Elke reproductie of verspreiding zonder toestemming van de eigenaar is verboden.

Revisiedatum	Auteur	Kwalificaties auteur
april 2020		

AZ MOL

Adres: Gasthuisstraat 1 - 2400 Mol
E-mail: info@azmol.be
Website: www.azmol.be
Algemeen nummer: 014 71 20 00
Afspraken: 014 71 20 53
Spoedgevallen: 014 71 23 92