

AANBEVELINGEN VOOR THUISQUARANTAINEN VOOR COVID-19

- **Thuis blijven**, in een goed geventileerde ruimte, zonder geforceerde tocht van verwarmings- of koelsystemen, bij voorkeur voor individueel gebruik of, indien dit niet mogelijk is, een minimumafstand van 2 meter bewaren ten opzichte van mijn samenwonenden. De deur van de kamer moet gesloten blijven
- Blijf **telefonisch bereikbaar**
- Beschik binnen de **afgesloten ruimte** over:
 - o Communicatiesysteem via telefoon (vast of mobiel) of intercom (zoals die voor baby's) om te communiceren met familieleden en medisch personeel zonder de woning te moeten verlaten.
 - o Een vuilnisemmer met een pedaal bedienbaar deksel en een plastic zak met sluiting voor afval en wegwerp-artikelen.
 - o Badkamer voor uw exclusief gebruik. Indien dit niet mogelijk is, moet deze na elk gebruik met bleekmiddel worden gereinigd.
 - o Bestek en toiletgerei voor individueel gebruik en zeep of hydroalcoholische oplossing voor handhygiëne.
 - o Persoonlijke kleding, beddengoed, handdoeken, etc. moeten voor uw exclusief gebruik zijn en moeten regelmatig worden verschoond, vooral als ze vochtig zijn.
- Volg altijd de volgende **hygiënische maatregelen**:
 - o Bedek uw mond en neus als u hoest of niest met tissues (gooi ze in de prullenbak in uw kamer) of met gebogen elleboog; raak uw ogen, neus en mond niet aan.
 - o Was regelmatig uw handen, vooral na hoesten, niezen en het aanraken of vastpakken van tissues of andere mogelijk besmette oppervlakken. Over het algemeen met water en zeep; water-alcohol-oplossingen kunnen ook worden gebruikt als er geen zichtbare vervuiling is.
- Houd een lijst bij van mensen die de kamer binnenkomen en verlaten.
- Als het noodzakelijk is om naar de gezamenlijke ruimten van de woning te gaan, moet u een chirurgisch masker dragen, uw handen wassen bij het verlaten van de kamer en voordat u er weer in terugkeert en altijd een minimumafstand van 2 meter van uw medebewoners houden. De gemeenschappelijke ruimtes moeten goed geventileerd worden.
- Geen **BEZOEKEN** tijdens de isolatieperiode.
- **Ga NIET naar buiten**, behalve in heel uitzonderlijke omstandigheden.
- Meet en noteer uw temperatuur twee keer per dag ('s morgens en in de avond).
- Vermijd het gebruik van koortswerende middelen zonder medisch toezicht, om de constatering van koorts niet te vertragen.

(Bron: Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública. Document: CRITERIA VOOR DE ORGANISATIE VAN DE ZORG IN DE NIEUWE NORMALITEIT IN DE EERSTELIJNSZORG)