



Je hebt symptomen die kunnen wijzen op een covid infectie of je hebt een positieve zelftest. Dit wordt bij voorkeur bevestigd door een PCR-test. Enkel bij een positieve PCR test krijg je ook automatisch een covid herstel certificaat.

Surf naar www.mijngezondheid.be en gebruik op deze website de **zelfevaluatietool**. Hiermee overloop je een vragenlijst en kan je zelf een testcode aanmaken. Met deze code kan je een afspraak inplannen in één van de testcentra. We merken dat de wachttijd in de testcentra oploopt, wij kunnen dit niet oplossen. Je kan gerust proberen of er in andere testcentra een kortere wachtperiode is. Blijf in tussentijd thuis en vermijd contact met personen die in je huis wonen.

Test je negatief? Dan mag je je huis opnieuw verlaten. Wacht tot je je testresultaat gezien hebt!

Test je positief?

De isolatie dient verder gezet te worden tot **7 dagen** na het begin van de symptomen (eerste dag van de symptomen is dag 0). Je moet dan ook minstens 3 dagen koortsvrij zijn en een grote verbetering voelen van je klachten vooraleer je uit quarantaine mag.

Als je geen klachten ervaart, duurt je isolatie tot 7 dagen na het afnemen van de test.

De nodige attesten zullen via **contact tracing center** worden doorgemailed. Deze diensten lopen soms met vertraging. Moest je niet het juiste attest bekomen, bel gerust.

Noteer voor het contact trace center alvast alle contacten (telefoonnummer, adres, geboortedatum en e-mailadres) vanaf 2 dagen voordat u ziek werd of, indien u klachtenvrij bent, positief testte. Deze contacten mag u aan hen doorgeven.

Je Covidherstelcertificaat wordt automatisch in orde gebracht op dag 12 en wordt automatisch zichtbaar in je Covid Safe App.

Wat met je gezinsleden?

Als je gezinsleden negatief getest zijn, of nog niet getest zijn, dan kan je kiezen voor thuisisolatie of niet.

- Thuisisolatie:
 - Als je kiest voor een thuisisolatie dient de besmette persoon zich strikt te isoleren. Je moet dit nauwkeurig doen om verdere besmettingen te voorkomen. Verblijf niet tesamen in dezelfde ruimte, gebruik niet dezelfde badkamer, niet hetzelfde toilet, verlucht zo maximaal mogelijk.

- Je gezinsleden volgen hier de richtlijnen op van een hoogrisicocontact (zie meer info hieronder)
- Als je niet in isolatie gaat/kan gaan, dan volgen de huisgenoten volgende richtlijnen:
 - Gevaccineerde huisgenoten:
 - wordt er geen quarantaine of systematische testing aanbevolen
 - wel aanbevolen: afname zelftest ten minste op dag 10
 - De periode van verhoogde voorzichtigheid loopt tot 10 dagen na het laatste risicocontact. In dit geval zal dit dus zijn tot 20 dagen na het begin van symptomen van de indexpatiënt.
 - Deels-gevaccineerde huisgenoten:
 - 7 dagen in quarantaine
 - Een eventuele verkorting van de quarantaine is mogelijk vanaf dag 4, op voorwaarde dat er tot en met dag 7 dagelijks een zelftest wordt uitgevoerd met negatief resultaat.
 - Zelftest aanbevolen op dag 10 (einde isolatie)
 - De periode van verhoogde voorzichtigheid loopt tot 10 dagen na het laatste risicocontact. In dit geval zal dit dus zijn tot 20 dagen na het begin van symptomen van de indexpatiënt.
 - Voor niet-gevaccineerde huisgenoten:
 - 7 dagen in quarantaine
 - Zelftest aanbevolen op dag 10 (einde isolatie)
 - De periode van verhoogde voorzichtigheid loopt tot 10 dagen na het laatste risicocontact. In dit geval zal dit dus zijn tot 20 dagen na het begin van symptomen van de indexpatiënt.

Tip: Indien iemand in het gezin klachten vertoont en een PCR test nodig heeft, dan kan via www.mijngezondheid.be een CTPC code worden aangevraagd via de **Self Assessment Testing**. De test kan via dezelfde website ook direct worden ingepland in één van de testcentra.

Wat met je hoogrisicocontacten?

Er zijn 3 verschillende mogelijkheden:

- Wie gevaccineerd is en **binnen de laatste vijf maanden** een prik heeft gekregen (tweede vaccin of booster), moet na een hoogrisicocontact **geen PCR-test** meer afleggen en moet ook **niet meer in quarantaine**.
- **Gevaccineerden die geen vaccin of booster kregen in de laatste vijf maanden**, moeten na een hoogrisicocontact nog steeds in quarantaine. Ze mogen **vanaf dag 4** uit quarantaine, indien ze tot en met dag 7 dagelijkse negatieve zelftesten kunnen voorleggen.
- **Wie niet gevaccineerd is**, moet na een hoogrisicocontact ook in quarantaine, maar mag die pas **vanaf dag 7** verlaten. Zij moeten vanaf dan tot dag 10 dagelijkse negatieve zelftesten kunnen voorleggen.

We proberen iedereen met een positieve test zelf te contacteren maar merken dat dit door grote drukte niet altijd even goed lukt. Neem zeker zelf contact op als je koorts hebt, druk op

de borst of kortademigheid. Dan bekijken we samen of het nodig is om een consultatie in te plannen.

Veel succes!

Met vriendelijke groeten,

Huisartsenpraktijk Oud-Dorp

Bron: vrt nws

Aangepast test- en quarantainebeleid

