



Wat is quarantaine

## Blijf binnen

Zelfquarantaine betekent dat u te allen tijde binnenshuis blijft op één enkele plaats. Dit kan uw privéwoning zijn, het huis van familie of vrienden, een hotel etc. Boodschappen doen, buitenshuis werken of naar school gaan, is uit den boze. Telewerken kan wel. Tijdens de quarantaineperiode kunt u uiteraard wel in de eigen tuin, op de privékoer of op het balkon een frisse neus halen.

## Mijd contact met anderen

Nauw contact met andere personen, indien mogelijk ook met de eigen gezinsleden, moet vermeden worden. Zoek ook geen personen op die tot een risicogroep behoren: 65-plussers, personen met ernstige onderliggende medische problemen zoals hart-, long- of nieraandoeningen, personen met een gedaalde immuniteit etc.

## Let op uw persoonlijke hygiëne

Wees aandachtig dat u geen handdoeken, beddengoed, eet- en drinkgerei etc. deelt met huisgenoten. Indien aanwezig gebruikt u best een apart toilet of badkamer. Ontsmet ook grondig na elk badkamerbezoek.

## Na quarantaine volgt controle

Bij symptomen is quarantaine dé eerste logische stap. Dan neemt u contact op met de huisarts. Deze geeft u het nodige advies en vertelt waar u getest kunt worden. Een negatieve test betekent dat u niet besmet bent. In dat geval vervalt de verplichte quarantaine. Wanneer u positief test, blijft u in afzondering. De huisarts brengt de bevoegde instanties op de hoogte zodat zij snel het contactonderzoek kunnen starten.

Als uw huisarts vermoedt dat u COVID-19 heeft of de testresultaten dit bevestigen, moeten uw huisgenoten of de personen waarmee u nauw contact had ook zeven dagen thuisblijven. Op dag vijf moeten zij zich laten testen. Als de test positief is, wordt de quarantaine met nog eens zeven dagen verlengd. Bij een negatieve test stopt deze na de zevende dag.

## Contactonderzoek

Na verwittiging door uw huisarts neemt een medewerker van de overheid (contact onderzoeker) contact met u op. Dat kan telefonisch via **02 214 19 19**, briefpost, e-mail en sms via het nummer 8811. Er wordt enkel via die kanalen contact met u opgenomen.

Probeer zelf een lijstje te maken van mensen met wie u de voorbije dagen contact hebt gehad. Denk hierbij aan personen

die u tegenkwam vanaf twee dagen voordat u symptomen had (collega's, vrienden, gezinsleden etc.). Deze contactenlijst bevat bij voorkeur hun naam, telefoonnummer, adres, geboortedatum en e-mailadres. Tijdens het proces blijft u anoniem. Uw naam wordt nooit vermeld.

Ter ondersteuning van het contactonderzoek is er de gratis app '. Deze vindt u in de App Store of via Google Play. Download de applicatie op uw smartphone of tablet. Via 'Coronalert' krijgt u een waarschuwing als u in nauw contact kwam met iemand die positief testte op COVID-19. Dit gebeurt steeds anoniem. Lees meer over hoe de app werkt op [www.coronalert.be](http://www.coronalert.be).

## Hulp nodig?

U heeft niemand in uw onmiddellijke omgeving die u kan bijstaan in uw noden? Wij zoeken een oplossing! Contacteer Het Sociaal Huis via [socialedienst.ocmw@nieuwpoort.be](mailto:socialedienst.ocmw@nieuwpoort.be) of via tel. 058 22 38 10 tussen 9 en 12 u. en 13.30 tot 16 u.