

Naam en geboortedatum leerling/personeelslid: (vul de naam in zodat dit document als bewijs geldt voor de huisarts/ voor het testcentrum dat zelf een eForm kan aanmaken en recht geeft op een gratis test)

Datum laatste nauw contact met persoon die corona heeft:/.../...

Je had op school nauw contact met iemand met corona. Hoe voorkom je dat je anderen ziek maakt?

Blijf thuis

- Blijf thuis nadat je contact had met de persoon met corona. Ook als je je niet ziek voelt. Mogelijk krijg je pas later klachten. Ook zonder klachten kan je anderen besmetten.
- Verlaat je **woning** enkel als dat echt noodzakelijk is, bijvoorbeeld om eten te kopen of om naar de dokter of apotheek te gaan.
- Draag altijd **een mondmasker** als je je woning verlaat. Kinderen tot 12 jaar hoeven geen mondmasker te dragen.
- Vermijd contact met anderen. Ontvang thuis **geen bezoek**.
- Je huisgenoten hoeven hun contacten niet extra te beperken, zolang je test toont dat je geen corona hebt.



Laat je testen, ten vroegste op .../.../... Dit is 5 dagen na je nauwe contact met iemand die corona heeft.

Bel de huisarts voor meer informatie over de gratis test. Zo weet je waar je getest kan worden. Of maak een afspraak met een testcentrum in de buurt.

- Toont de test dat je **niet** besmet bent?

Dan blijf je thuis tot en met .../.../... of langer als je het resultaat van de test pas later kent.

Nadien blijf je nog extra waakzaam tot en met .../.../... Je mag dan al naar school/je werk, maar moet andere contacten beperken. Even dus geen hobby's meer en geen contact met kwetsbare familieleden of vrienden.

- Toont de test dat je **wel** besmet bent?

- Dan blijf je thuis zolang je besmettelijk bent. Dit is tot 7 dagen na je coronatest.
- Je verwittigt het **CLB**. Zo kan de CLB-arts snel beslissen of extra maatregelen nodig zijn op school.
- Je wordt opgebeld voor contactonderzoek. Zo kunnen we de verspreiding van het coronavirus sneller stoppen.

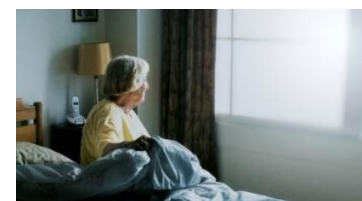
Volg je gezondheid goed op tot en met .../... Dit is 14 dagen na je nauwe contact met iemand die corona heeft.

- Weinig mensen die nauw contact hadden met iemand met corona, worden ziek. Wees dus niet ongerust, maar **let wel extra goed op**.
- Meet je temperatuur twee keer per dag. Heb je **koorts**, kan je moeilijk ademen, moet je vaak hoesten, heb je keelpijn? Kan je niet zo goed meer ruiken en proeven? Bel je **huisarts** voor advies.



Bescherm kwetsbare huisgenoten

- Vermijd zeker contact met mensen met een hoge leeftijd, met suikerziekte, met problemen aan het hart of de longen, met minder weerstand.
- Gebruik **aparte spullen in huis**: eet- en drinkgerei (bestek, borden, koffietassen, glazen ...), tandenborstels en handdoeken.
- Verlucht je woning. Zet vaak een **raam of deur open**.



Hoe bescherm je jezelf en anderen?

- **Hoest en nies** in een zakdoek. Gooi papieren zakdoeken meteen in een afgesloten vuilnisbak. Was daarna je handen. Heb je geen zakdoek? Hoest en nies dan in de plooi van je elleboog.
- Was je **handen** met water en zeep. Doe dat meerdere keren per dag, gedurende 40 tot 60 seconden. Droog je handen af met een propere handdoek.
- Raak je **ogen, neus en mond** zo weinig mogelijk aan met je handen.



Dit document is gebaseerd op de richtlijnen van Sciensano. VVVJ, 1-10-2020



Het CLB helpt.

Vrij CLB AMi 1

Vrij CLB AMi1 Regio Vorselaar
Mgr. Donchelei 9
2290 Vorselaar
014 50 74 00 - vorselaar@clb-ami1.be
www.clb-ami1.be

Vrij CLB AMi1 Regio Zoersel
Bethaniënlei 6b
2980 Zoersel
03 380 38 00 - zoersel@clb-ami1.be