

# MOET IK MIJ LATEN TESTEN?

## 1. Wat zijn de belangrijkste COVID-19 symptomen?

- Koorts, hoesten en ademhalingsmoeilijkheden
- Spierpijn, keelpijn of hoofdpijn
- Vermoeidheid
- Geur- en smaakverlies
- Verkoudheid
- Diarree

*Kinderen jonger dan zes jaar worden niet standaard getest. De huisarts zal conform de gevaldefinitie hier verder over beslissen.*

## 2. Wat moet ik doen indien ik COVID-19 symptomen heb?

- Blijf meteen thuis.
- Bel je huisarts en meld de symptomen die je op dat moment hebt. Je huisarts zal het nodige advies geven, aangeven waar je de test moet afnemen en je telefoonnummer opvragen.
- Probeer een lijstje te maken van de mensen waarmee je de voorbije dagen contact hebt gehad. Deze lijst wordt enkel gebruikt indien je positief testte.
  - ▶ Wie?  
Mensen met wie je contact had vanaf 2 dagen voor de covid-symptomen tot het moment van isolatie (bv. collega's, een vriend of vriendin waarmee je ging wandelen, gezinsleden, etc.).
  - ▶ Wat?  
Deze lijst bevat o.a. naam, telefoonnummer, geboortedatum.
- Je huisarts zal de bevoegde instanties verwittigen zodat de **contactopvolging** snel kan opstarten.
- Gebruik je de **CoronAlert** App: bespreek dit met je huisarts

## 3. Ik ben getest. Wat nu?

- Je krijgt van de huisarts een **arbeidsongeschiktheidsattest**.
- In afwachting van het resultaat van de test en bij een sterk klinisch vermoeden van besmetting, kan de huisarts beslissen om de huisgenoten en andere nauwe contacten al in **quarantaine** te plaatsen.
- Zie punt 8 en 9 voor meer informatie.

## 4. Hoe bekom ik het resultaat van de test?

- De huisarts belt je zelf op.
- Kijk online op [www.mijngezondheid.be](http://www.mijngezondheid.be). Inloggen kan met je e-id of its me app.
- Indien je de **CoronAlert** app hebt, kan je daarin het resultaat ook terugvinden.

## 5. Wat moet ik doen indien ik positief test?

- Isolatie gedurende 7 dagen.
  - ▶ Na de 7 dagen klachtenvrij? = einde isolatie.
    - De isolatie wordt opgeheven ten vroegste 7 dagen na aanvang van de symptomen EN tot ten minste 3 dagen zonder koorts EN met verbetering van de ademhalingssymptomen.
    - Zorgpersoneel moet bij de terugkeer naar het werk nog te allen tijde een chirurgisch mondmasker dragen totdat de symptomen volledig zijn verdwenen EN tot ten minste 14 dagen na het optreden van de symptomen
  - ▶ Je dient opnieuw telefonisch contact op te nemen met de huisarts:
    - indien de symptomen verergeren;
    - indien er symptomen optreden;
    - op het einde van de periode van arbeidsongeschiktheid indien de symptomen aanhouden.
  - ▶ In afwachting van het testresultaat kan de huisarts of behandelend arts, indien hij een sterk vermoeden heeft dat je inderdaad besmet bent met COVID-19, wel al aan de huisgenoten vragen om zoveel mogelijk thuis te blijven (bv. telewerken indien mogelijk). Hij kan hiervoor een tijdelijk getuigschrift van quarantaine opstellen, bv. voor 48u, totdat het testresultaat gekend is.
- **Contactopvolging**
  - ▶ Indien je de **CoronaAlert** app gebruikt, geef daarin aan dat je positief bent. Op deze manier kan de contactopvolging starten.
  - ▶ **Verwittig** je nauwe contacten dat je besmet bent.
  - ▶ Het **contact tracing center of lokale contact tracing** zal contact met je opnemen om de personen die je de laatste dagen zag op de hoogte te stellen. Dit is belangrijk om verspreiding van het virus tegen te gaan.
  - ▶ Het contactcenter zal je nauwe contacten contacteren.
  - ▶ Zij zullen je mogelijk **contacteren** via telefoon op met nummer 02/214.19.19 of via sms met het nummer 8811. Als je deze oproepen niet beantwoordt, kan een medewerker bij je thuis langskomen.

## 6. Wat moet ik doen indien ik negatief test?

- De huisarts beslist hoe lang jouw **arbeidsongeschiktheid** nog moet duren in functie van de symptomen.
- Indien je huisgenoten in quarantaine zaten, kunnen zij hun normale **activiteiten hernemen**.

## 7. Wat is het verschil tussen quarantaine en isolatie?

- **Isolatie:**

Isolatie geldt voor bevestigde gevallen (i.e. positieve test). Essentiële verplaatsingen mogen niet. Indien je de enige binnen je gezin bent die besmet is, dan moet je je zoveel mogelijk isoleren van je huisgenoten (bv. ergens anders slapen, apart eten met eigen bestek,...).

- ▶ Minstens 7 dagen.
- ▶ De huisarts beslist hoe lang deze periode duurt in functie van symptomen.

- **Quarantaine:**

De duur van de quarantaine thuis is ten minste 10 dagen na het laatste risicovolle contact. Buitengaan is enkel toegestaan voor kleine essentiële aankopen (voeding, apotheek,...), maar enkel indien niemand anders hiervoor kan zorgen en per uitzondering. Hierbij moet een mondkap in textiel gedragen worden, de hygiënische maatregelen strikt nageleefd worden en direct contact met andere mensen vermeden worden.

Indien tijdens de quarantaineperiode een huisgenoot symptomen ontwikkelt, begint de periode van 10 dagen opnieuw voor de asymptomatische huisgenoten die aan deze nieuwe patiënt werden blootgesteld, vanaf het laatste risicovolle contact.

Tijdens de 10-daagse quarantaineperiode EN de 4 dagen na het einde van de quarantaine moeten de volgende maatregelen worden genomen:

- ▶ Bijzondere aandacht voor basishygiënemaatregelen.
- ▶ Voor alle verplaatsingen buitenshuis moet een mondkap gedragen worden (voor personen > 12 jaar).
- ▶ De contacten moeten hun gezondheid zorgvuldig in de gaten houden (zelfcontrole). Als er symptomen optreden, moet de huisarts (telefonisch) worden gecontacteerd om de noodzaak van een test te beoordelen.
- ▶ Sociale contacten moeten tijdens de quarantaineperiode worden vermeden en tijdens de 4 dagen na afloop van de quarantaineperiode zoveel mogelijk beperkt. Er moet steeds een afstand van 1,5 m worden aangehouden.

## 8. Welke attesten zijn er?

- Indien je symptomen vertoont kan je een arbeidsongeschiktheidsattest ontvangen.
- In afwachting van het testresultaat kan de huisarts of behandelend arts, wel al aan bijvoorbeeld de huisgenoten vragen om zoveel mogelijk thuis te blijven en in quarantaine te gaan.
- Een quarantaineattest wordt opgesteld door medewerkers van het callcenter die dat doen op autoriteit van de Regionale Gezondheidsinspecteurs.
- In principe hoeft de huisarts geen quarantaineattest meer voor te schrijven. In de meeste gevallen krijg je een telefoon of SMS van de contacttracingsdienst met daarbij het quarantaineattest. Je kan dit attest downloaden via 'Mijn Gezondheid'. We vragen om even geduld te oefenen en te wachten op de SMS van de contacttracingsdienst en niet onmiddellijk naar de huisarts gaan. Toon aan je werkgever alvast de SMS waarin staat dat je in quarantaine moet.
- Vanaf 29/10 is het mogelijk dat de arbeidsgeneesheer van je werkgever of een schoolarts een quarantaineattest aflevert.

- Indien je een quarantainegetuigschrift ontvangt, mag je in het algemeen de woning niet verlaten.
- Toch zal je huisarts arts elke individuele situatie beoordelen en je informeren over de essentiële afwijkingen die toegestaan blijven, zoals essentiële medische afspraken die niet kunnen worden uitgesteld tot na de quarantaineperiode en voor de bevoorrading van geneesmiddelen en voedsel.
- Indien je eerst een quarantaineattest ontvangt en dan pas symptomen ontwikkelt, krijg je een arbeidsongeschiktheidsattest op de datum waarop de symptomen verschijnen.

## 9. Financiële gevolgen bij ziekte of quarantaine

Op [het portaal van de sociale zekerheid](#) kan je meer info terugvinden over de financiële gevolgen.

Kort samengevat:

- Ben je een werknemer, zelfstandige of ambtenaar die arbeidsongeschikt zijn? Je ontvangt de gewone ziekte-uitkeringen, na een eventuele periode van gewaarborgd loon.
- Ben je een werknemers of ambtenaar die in quarantaine moet, kan je genieten van doorbetaling van je loon indien telewerk mogelijk is. Dit is volgens het beleid van je werkgever.
- Wanneer dat niet mogelijk is, kan je op basis van het medisch getuigschrift dat je aan de werkgever overmaakt een uitkering van tijdelijke werkloosheid krijgen.
- Zelfstandigen die in quarantaine moeten, kunnen via hun sociaal verzekeringsfonds aanspraak kunnen maken op een overbruggingskrediet.
- Indien je moet thuis blijven van je werk om voor kinderen te zorgen, is er mogelijkheid tot verlof om dwingende redenen (sociaal verlof). Meer info hierover kan u terugvinden hier.

## 10. Extra informatiebronnen

Meer algemene informatie over het coronavirus kan je [hier](#) raadplegen.

Meer informatie over contactonderzoek vind je [hier](#).

# IK HAD CONTACT MET EEN COVID POSITIEF PERSOON. WAT NU?

Deze informatie is gebaseerd op de richtlijnen van Sciensano.

## 1. Onderscheid tussen hoog risico contacten en laag risico contacten

**Hoog risico contacten of nauwe contacten** zijn personen waarbij het risico op besmetting als 'hoog' beschouwd wordt. Nauwe contacten zijn bijvoorbeeld een huisgenoot, een collega die naast de patiënt zit op kantoor, een vriend(in),...

Voorbeeld: Een persoon met een cumulatief contact van minstens 15 minuten binnen een afstand van <1,5 m ('face to face') waarbij het mondkapje bij één van de personen niet correct gebruikt is.

**Laag risico contacten** zijn personen waarbij het risico op besmetting als 'laag' beschouwd wordt.

Voorbeeld 1: Een persoon die meer dan 15 minuten contact heeft gehad met een COVID-19 patiënt op een afstand van <1,5 m ('face to face'), maar waarbij beiden adequaat een mondkapje hebben gebruikt (neus en mond bedekt).

Voorbeeld 2: een persoon die zich in dezelfde kamer/gesloten omgeving bevond met een COVID-19 patiënt, maar daarbij minder dan 15 minuten binnen een afstand van <1,5m was. Dit omvat, onder andere, de hele afdeling in een kinderkribbe/kleuterschool (<6 jaar), mensen die in dezelfde ruimte werken of samen in een wachtkamer zaten.

De contact tracing beslist wie een hoog risico contact of laag risico contact is.

## 2. Wat is het testbeleid voor hoog-risico contacten?

- Hoog-risico contacten zonder symptomen worden tot en met 22 november niet getest. Indien je symptomen vertoont, contacteer onmiddellijk de huisarts.
- Vanaf 23 november 2020 moeten alle asymptomatische hoog-risico contacten getest worden, inclusief mensen die terugkeren uit het buitenland (zie Buitenlandse reizen) en dit op **dag 7 na het hoog-risicocontact**.
- Indien je symptomen vertoont, moet je onmiddellijk de huisarts contacteren.
- Indien je een hoog-risicocontact bent die zelf geen symptomen vertoont, zal je **via de contacttracing een code** voor staalname zullen verkrijgen.
- Indien je hoog-risicocontact plaats vond in een collectiviteit (bv. scholen of bedrijven), is de **coördinerend arts** van de collectiviteit verantwoordelijk voor het genereren van deze code.
- Je kan met deze code naar een testcentrum bij je in de buurt op dag 7 na het laatste hoog-risicocontact. Daarvoor kan je een **reservatie maken via de reservatietool** die bereikbaar is via [www.MijnGezondheid.be](http://www.MijnGezondheid.be). Het **resultaat** van de test zal ook beschikbaar zijn via deze website.
- Op deze website is ook de mogelijkheid voorzien om de test te linken aan de 17- cijferige code die gegenereerd wordt door de app Coronalert, voor mensen die de app gebruiken. Dat garandeert dat het testresultaat ook ontvangen wordt in de app, wat noodzakelijk is om onbekende hoog-risicocontacten via de app te kunnen verwittigen.
- Het nieuwe testbeleid betekent in principe dat je in eerste instantie **niet door een huisarts** hoeft gezien te worden in de praktijk voor een testafname of een voorschrift voor testing in de testcentra.

## 3. Wat is het testbeleid voor hoog-risico contacten in essentiële beroepen?

- Er is beslist om een uitzondering toe te kennen aan bepaalde beroepsgroepen. Domus Medica heeft aan alle huisartsen gevraagd om voor deze groep dezelfde teststrategie aan te houden als op dit moment.
- Het gaat om volgende beroepsgroepen:
  - ▶ De zorg- en welzijnssector (preventieve en curatieve geneeskunde, thuishulp en zorg aan huis, ...) en hun ondersteunende diensten (administratief, schoonmaak, logistiek, ...)
  - ▶ Federale diensten, met name van Justitie, Defensie, Politie, hulpdiensten (brandweer, civiele bescherming)
  - ▶ Diensten voor de publieke hygiëne
  - ▶ Diensten voor asiel en migratie
  - ▶ Industrieën voor de productie van medische verbruiksgoederen, geneesmiddelen en noodzakelijke gezondheidsproducten
  - ▶ Jeugdhulpsector
  - ▶ Personeel van scholen en diensten voor jonge kinderen (om bovenstaande sectoren toe te laten hun activiteiten verder te zetten)
  - ▶ Mantelzorgers
- Bij een negatief testresultaat op deze dag vijf houdt de quarantaine twee dagen later op.
- Bij een positief testresultaat op deze dag vijf geldt een isolatie van minstens 7 dagen. Deze isolatie start op de dag van de testafname indien je asymptomatisch bent of op de dag dat de eerste klachten opgetreden. Wanneer klachten optreden, moet je, om terug te

keren uit isolatie, 3 dagen koortsvrij te zijn en een duidelijke verbetering van de klachten vaststellen.

- Indien je hoort tot één van deze beroepsgroepen en je wil je testen, ga naar de arbeidsgeestesheer van je werkgever of de schoolarts voor kinderen. Zelfstandige zorgverstrekkers kunnen zich het beste richten tot de huisarts.

#### 4. Wat zijn de maatregelen voor hoog-risico contacten?

- Vanaf 23 november 2020 moeten alle asymptomatische hoog-risico contacten getest worden, inclusief mensen die terugkeren uit het buitenland (zie Buitenlandse reizen) en dit op **dag 7 na het laatste hoog-risicocontact**. Indien zij symptomen vertonen, moeten zij onmiddellijk de huisarts contacteren.
- De quarantaine duurt standaard **10 dagen**.
- Indien deze test **positief** is, wordt je in **isolatie** geplaatst voor minstens 7 dagen vanaf de dag dat de test is afgenomen.
- Indien deze test **negatief** is, kan je uit **quarantaine**, maar moet de patiënt waakzaam zijn gedurende een periode van 14 dagen.
- Indien **geen test** wordt afgenomen (bijv. kind jonger dan 6 jaar), of wanneer het testresultaat niet tijdig beschikbaar is, **stopt de quarantaine na 10 dagen na het laatste hoog-risicocontact**. Deze quarantaine wordt dan gevolgd door een periode van 4 dagen extra waakzaamheid.
- Via de website [www.MijnGezondheid.be](http://www.MijnGezondheid.be) kan je, aan de hand van de code dat ze via de contacttracing hebben gekregen, **zelf een quarantaine-attest voor hun werkgever downloaden**.

#### 5. Wat betekent quarantaine voor hoog-risico contacten?

- Je ontvangt thuis **geen bezoek**.
- Bel je **huisarts** wanneer je **symptomen** zoals hoesten of koorts krijgt.
- Tijdens de 10-daagse quarantaineperiode EN de 4 dagen na het einde van de quarantaine moeten de volgende **maatregelen** worden genomen:
  - ▶ Bijzondere aandacht voor basishygiënemaatregelen
  - ▶ Je mag je woning enkel verlaten voor strikt noodzakelijke aankopen (bv. voeding en geneesmiddelen). Je draagt hierbij altijd een mondkapje en vermijdt contact met anderen.
  - ▶ De contacten moeten hun gezondheid zorgvuldig in de gaten houden (zelfcontrole). Als er symptomen optreden, moet de huisarts (telefonisch) worden gecontacteerd om de noodzaak van een test te beoordelen.
  - ▶ Sociale contacten moeten tijdens de quarantaineperiode worden vermeden en tijdens de 4 dagen na afloop van de quarantaineperiode zoveel mogelijk beperkt. Er moet steeds een afstand van 1,5 m worden gehouden.
- Indien tijdens de quarantaineperiode een huisgenoot symptomen ontwikkelt begint de periode van 10 dagen opnieuw voor de asymptomatische huisgenoten die aan deze nieuwe patiënt werden blootgesteld, vanaf het laatste contact.

#### 6. Ik ben gezondheidswerker, wat nu?

- Het nieuwe testbeleid vanaf 21 oktober geeft een uitzondering aan gezondheidswerkers.
- Je kan je nog steeds op dag 5 laten testen, zelfs als je asymptomatisch bent.
- Indien je zorg verleent aan COVID-19 patiënten of je bent een laboratoriummedewerker die

stalen van COVID-gevallen hanteert en daarbij de aanbevolen persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM) draagt (zie [aanbevelingen voor het rationeel gebruik van maskers](#)), word je niet beschouwd als een contact. Er geldt wel een algemene aanbeveling om strikte handhygiëne toe te passen en op afgesloten openbare plaatsen een mondmasker te dragen.

- Je wordt beschouwd als een hoog-risico contact als er tijdens de zorg of het medisch onderzoek van een COVID-19 patiënt een contact binnen een afstand van 1,5 m is geweest, zonder gebruik van de aanbevolen persoonlijke beschermingsmiddelen. Met uitzondering van aerosoliserende procedures of langdurige blootstelling aan een bevestigde patiënt zonder masker, wordt het chirurgisch masker als adequaat beschouwd
- Indien je in dezelfde kamer was als een COVID-19 patiënt zonder persoonlijke beschermingsmiddelen, maar nooit binnen 1,5 m van de patiënt, wordt dit beschouwd als een contact met een laag risico.

## 7. Wat zijn de maatregelen voor laag risico contacten?

### Quarantaine

- Quarantaine is niet nodig voor asymptomatische laag risico contacten.
- Er wordt aanbevolen om de sociale contacten tot een minimum te beperken en 1,5 m afstand te houden.

### Andere maatregelen

- Extra aandacht besteden aan de basis hygiënemaatregelen (bv. was regelmatig je handen, hoest/nies in een zakdoek).
- Voor verplaatsingen buitenshuis moet een mondmasker in textiel gedragen worden voor personen >12 jaar.



# Buitenlandse reizen

Sinds 16 oktober heeft de Europese Unie een kaart gepubliceerd waarin alle Europese landen een code hebben gekregen. Meer informatie en reisadvies per land kan u terugvinden via <https://diplomatie.belgium.be/nl>

Europese landen kunnen bijkomende beperkingen opleggen, bv. als bepaalde steden of gemeenten door de lokale overheid opnieuw in lockdown gebracht worden of als er op basis van epidemiologische criteria een zeer hoog risico voor besmetting lijkt te zijn.

Buiten de EU: Vanaf 1 juli zijn de EU-lidstaten begonnen met het opheffen van de beperkingen op niet-essentiële reizen naar de EU voor inwoners van bepaalde landen. De Europese Commissie heeft daartoe een lijst opgesteld met landen die in aanmerking komen voor inreizen in de EU. Sinds 25/09 zijn reizen naar bepaalde bestemmingen buiten de EU ook terug mogelijk vanuit België. Raadpleeg de meest recente reisadviezen op [de website van de Federale Overheidsdienst Buitenlandse Zaken](#).

## 1. Wat als ik terugkom uit een rode zone?

*Rode zones zijn gemeenten districten, steden, regio's of landen die door het land in kwestie opnieuw in lockdown worden gebracht of waar Belgische toeristen een zeer hoog risico lopen op besmetting.*

- Iedere patiënt die terugkeert naar België moet een **PLF** (Passenger Locator Form) invullen
- Na het invullen van het PLF krijgt elke reiziger via e-mail een **QR code** toegestuurd, als bewijs dat het PLF ingevuld werd. Daarbij moet ook een **zelfevaluatiedocument** ingevuld worden.
- Vanaf 31 december 2020 worden alle reizigers die terugkeren uit een rode zone gevraagd om in quarantaine te gaan en om zo snel mogelijk na hun terugkeer een test te laten afnemen. Hiervoor ontvangen zij een CTPC-code per SMS (vanaf 2 januari).
  - ▶ Indien de test positief is, wordt de reiziger als bevestigd geval beschouwd en moet hij/zij 7 dagen in isolatie, te tellen vanaf de datum van staalname (of start van symptomen). De persoon moet hiervoor de huisarts contacteren.
  - ▶ Indien de test negatief is of geen test werd afgenomen (bv bij kinderen jonger dan 6) wordt de quarantaine verder gezet. De reizigers krijgen een tweede CTPC code en laten hun tweede PCR test afnemen ten vroegste 7 dagen na de dag van terugkeer.
  - ▶ Indien de tweede test negatief is wordt de quarantaine beëindigd (dus ten vroegste 7 dagen na de dag van terugkeer).
  - ▶ Indien geen test uitgevoerd wordt, duurt de quarantaine 10 dagen.
- Personen die om professionele redenen reizen naar rode zones, worden uitzonderlijk vrijgesteld van de quarantaine en testing maatregelen, na het invullen van het PLF en op voorwaarde dat het zelfbeoordelingsformulier een voldoende lage score aangeeft, indien het gaat om een buitenlandse professionele verplaatsing die door de werkgever is geattesteerd. Vanaf 4 januari 2021 zal de beoordeling van het Passenger Location Form rekening houden met professionele verplaatsingen die door de werkgever zijn geattesteerd.

## 2. Wat als ik terugkom uit een oranje zone?

*Oranje zones zijn gemeenten, districten, steden, regio's of landen waarvoor een gematigd hoog risico op besmetting is vastgesteld.*

Er is **geen test nodig** voor asymptomatische personen die terugkomen uit een oranje zones; wel moeten zoals voor iedereen de algemeen geldende maatregelen in België gevolgd worden.

## 3. Wat als ik terugkom uit een groene zone?

*Groene zones zijn gemeenten, districten, steden, regio's of landen waar er geen of een laag gezondheidsrisico is vastgesteld.*

Er geldt **geen enkele verplichting**: noch quarantaine, noch test.

## 4. Testen voor vertrek?

Een test uitvoeren indien je asymptomatisch bent voor vertrek naar het buitenland heeft weinig zin, tenzij je een gekend hoog-risico contact bent van een bevestigde besmette patiënt. Een negatieve test sluit niet uit je toch besmet bent en een positieve test sluit niet per se uit dat je nog steeds besmettelijk bent.

Niettemin zijn er bepaalde landen die een negatief testresultaat als voorwaarde opleggen om het grondgebied te betreden.

Het RIZIV besliste dat in zo'n geval de test aan de reiziger mag aangerekend worden aan €46,81. Er moet aan volgende voorwaarden voldaan worden:

- De eis van de buitenlandse overheid wordt vermeld op de website van Buitenlandse Zaken
- Het laboratorium bewaart een aanvraagformulier waarin de reiziger die om de test verzoekt:
  - ▶ bevestigt dat de test wordt vereist door een buitenlandse overheid;
  - ▶ zijn schriftelijk akkoord geeft dat de test hem wordt aangerekend;
  - ▶ zich verbindt om het resultaat van de test mee te delen aan zijn behandelende arts. Zo'n test kan dus niet uitgevoerd worden in de test- en triagecentra die samenwerken met het federaal platform.

Merk op dat er in principe geen aanvraagformulier/consultatie van een arts noodzakelijk is. Artsen maken best afspraken met laboratoria in hun omgeving. Het labo is niet verplicht deze testaanvraag te aanvaarden en zal prioriteit geven aan testen die binnen de officiële indicaties vallen.