

STAPPENPLAN COVID-19 BIJ VERMOEDELIJKE BESMETTING

Heb je symptomen?

Koorts, hoesten, keelpijn, kortademig, diarree, reuk/smaakverlies, vermoeidheid, spierpijn, hoofdpijn, verkouden ...

Neem contact op met je huisarts
Laat je testen en blijf in quarantaine in je bubbel tot het resultaat gekend is **

Had je een hoog risico contact?*

Neem contact op met je huisarts
Laat je testen en blijf in quarantaine in je bubbel tot het resultaat gekend is **

NEGATIEVE TEST

Je kan weer sporten als je volledig genezen bent.

POSITIEVE TEST

Blijf in quarantaine tot de 10de dag na moment van hoog risico contact of start begin van de klachten. Ben je de laatste 3 dagen voor je positieve test of voor het begin van de klachten naar training/ school/club geweest?

JA

Had je daar een hoog risico contact*?

JA

Verwittig (via trainer/club) alle personen waarmee je een hoog risico contact had. Zij starten het stappenplan op hun beurt.

NEE

Verwittig (via trainer/club) alle personen waarmee je een laag risico contact had. Zij moeten geen actie ondernemen, maar blijven waakzaam voor symptomen.

NEE

Geen verdere acties nodig.

NEGATIEVE TEST

Blijf in quarantaine tot de 10de dag na moment van hoog risico contact OF tot na een negatieve test op de 7de dag. Nadien kan je weer gaan sporten.

* **Hoog risico** = meer dan 15 minuten op minder dan 1,5 meter afstand (vb: medesporter in je bubbel). Je kan op de hoogte gebracht worden van een hoog risico contact door contact tracing of rechtstreeks via betrokkene, je trainer of je club

** je huisgenoten moeten (nog) niet in quarantaine