



10 slaap- en woontips bij quarantaine voor Covid-19 patiënten

Indien mogelijk maakt u in uw KOT een **Safe Room**. Vergelijk het met een studentenkamer die voorzien is van de nodige woon- en slaapartikelen, inclusief keukengerief. Indien beschikbaar, gebruik een andere badkamer en toilet dan de overige gezinsleden.

Deel geen borden, mokken, tandenborstels, handdoeken of beddengoed met andere personen. Na gebruik van deze objecten moet u ze grondig wassen met water en zeep. Neem uw maaltijden apart.

Waar mogelijk, **reinig eenmaal per dag oppervlakken** (bv. tafel, nachtkastje, deurklink, toiletbril, vloer, ...) met water dat 1% bleekwater bevat (doe 10 ml bleekwater in een fles van 1 liter en vul deze vervolgens met leidingwater). Sluit het WC deksel na stoelgang, spoel door, wacht 5 minuten. Reinig vervolgens het toilet met water dat 1% bleekwater bevat. Meng geen chloorhoudende producten met een ander schoonmaakmiddel. Neem de nodige handhygiëne in acht.

In ideale omstandigheden is er in uw 'Safe Room' **voldoende daglicht** en is het **de best geventileerde kamer**. Zorg voor een goede verduistering en volg je bioritme.

Heb je een woning met een **ventilatiesysteem type D**? Vervang uw filter en maximaliseer de ventilatiecapaciteit. Na het coronatijdperk vervangt u terug de filter. De 2 gebruikte 'coronafilters' doet u in een plastic zak die u met tape afsluit. Deze zak steekt u in een aparte vuilzak die u meegeeft met het huisvuil voor verbranding.

Gebruik bij onvoldoende ventilatie een **luchtreiniger met een HEPA filter**.

Neem tijdelijk afscheid van uw huisdieren.

Zorg voor een goed warm donsdeken, was regelmatig uw bedtextiel en droog op de maximaal toegelaten temperatuur.

Verwijder de gebruikte handschoenen, mondmaskers en ander besmet materiaal in een aparte vuilzak en meng deze niet met het ander huishoudelijk afval.

Het 'coronatijdperk' is een leerproces en denk aan uw mentale gezondheid.

Bronnen: *National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases 6/03/2020 – Sciensano: Hygiëadvies voor de patiënt met symptomen van coronavirusinfectie en die thuis geïsoleerd is – Chen Shen and Yaneer Bar-Yam, New England Complex Systems Institute, A family guide with thoughts on safe spaces., 7/03/2020 -*

Pascal Mannekens is kinesitherapeut, ergonomisch adviseur en wetenschappelijk onderzoeker. In binnen- en buitenland bouwde hij een ijzersterke reputatie op als expert in slaapcomfort. Hij is betrokken bij diverse (product-)ontwikkelingen en werkt samen met onderzoeksafdelingen van internationale bedrijven die slaapsystemen produceren. Hij is ook zaakvoerder van Bedking – Ergopolis, al 35 jaar de specialzaak in ergonomisch zit- en slaapcomfort in België.