

Ter attentie van de door de GGC erkende en gesubsidieerde rusthuizen en rust- en verzorgingstehuizen

Brussel, 29.07.2020

Betreft: COVID-19 (coronavirus) - Instructies voor de door de GGC erkende en gesubsidieerde rusthuizen en rust- en verzorgingstehuizen met betrekking tot het hitte- en COVID-19-positiviteitsplan

Ouderen zijn de voornaamste slachtoffers van hittegolven: Drie hete dagen en twee warme nachten volstaan om hun risico op overlijden te vergroten, vooral wanneer ze al aan chronische ziekten lijden. Rusthuizen en rust- en verzorgingstehuizen moeten bij hitte bepaalde regels naleven.

Tijdens deze COVID-19-crisis moet u ook de sociale afstandsmaatregelen en handhygiënemaatregelen blijven toepassen.

Het is belangrijk dat het personeel een masker blijft dragen. Een masker of andere beschermingsmiddelen dragen verhoogt echter het risico op oververhitting. Let op voor symptomen hiervan, neem genoeg rustpauzes in een koele ruimte en drink voldoende water (twee tot vier glazen water per uur). Zorg voor uzelf, zodat u zorg kunt dragen voor anderen.

Elk rusthuis beschikt over een referentiepersoon voor hittegolven. Hij of zij regelt alle nodige voorzieningen in de instelling:

- Het rusthuis heeft een overeenkomst met het dichtstbijzijnde ziekenhuis in geval van dringende overplaatsingen.
- Het personeel wordt gemobiliseerd en de planning wordt aangepast, vooral tijdens de vakantieperiode.
- De patiënten worden extra gecontroleerd: temperatuur en bloeddruk meten, lijsten opstellen met te mijden medicatie, opletten voor verdachte symptomen (grote zwakte, moeilijkheden om zich te verplaatsen of te ademen, duizeligheid, misselijkheid, hoofdpijn, droge slijmvliezen, snelle hartslag).

Bij de regelmatige verdeling van dranken moet men rekening houden met het volgende:

De bewoners indelen in drie groepen:

1. **In staat alleen te drinken:** het volstaat deze bewoners aan te zetten om te drinken en erop toe te zien dat ze het doen.

2. **(Gedeeltelijke) hulp nodig:** deze bewoners moet u regelmatig helpen drinken en u moet ervoor zorgen dat ze in totaal minstens anderhalve liter water per dag drinken, tenzij de arts dit afraadt.
3. **Problemen met slikken:** dien verdikt water toe. Verwittig de arts als de inname ontoereikend is, zodat de subcutane of intraveneuze toediening van vocht kan overwogen worden.

Maatregelen VOOR de hittegolf:

- Volg de media (weersvoorspelling).
- Voorzie in koele ruimten (binnen en buiten).
- Richt een koele ruimte (tussen 22 en 27°C) in tijdens de warmste uren van de dag (van 11 tot 15 uur), waar u de bewoners kunt in opvangen. Respecteer daarbij de nodige fysieke afstand en plaats de bewoners in cohortes (COVID-19-negatief / (vermoedelijk) COVID-19-positief).
- Ga na hoe u de vensters aan de zonkant kunt verduisteren en open de vensters aan de niet-zonkant.

De airconditioning controleren - Het virus dat COVID-19 veroorzaakt, verspreidt zich via de lucht. Houd daar rekening mee wanneer u een ruimte verlucht waarin zich verschillende personen bevinden. Volg de actuele aanbevelingen¹ voor het **correct gebruik van ventilatie tijdens periodes van hitte en COVID-19** (zie bijlage hieronder).

- **Bereid de nodige middelen voor:**
 - o Zorg voor voldoende personeel tijdens de vakantieperiode.
 - o Zorg voor thermometers om de temperatuur in de leefruimtes te kunnen meten.
 - o Inventariseer de verkoelingsvoorzieningen: ventilatoren, douches, ...
- **Pas de voeding aan:**
 - o Actualiseer de instructies voor handhygiëne en voor naleving van de koelketen.
- **Organiseer u:**
 - o Werk algemene instructies uit in geval van hitte.
 - o Bepaal wie het kwetsbaarst is en bereid voor hen geïndividualiseerde instructies voor.
 - o Breng het personeel en de families op de hoogte van de te nemen maatregelen in geval van hitte.

Maatregelen TIJDENS de hittegolf:

¹De mogelijke mate waarin SARS-CoV-2 wordt overgedragen via de lucht is het onderwerp van extreme controverse. Dat verklaart de strijdige aanbevelingen hieromtrent van de CDC (Centers for Disease Control and Prevention) en de WGO (Wereldgezondheidsorganisatie). Hoewel de CDC (2020) zich aansluit bij het standpunt van de HCSP (Haut Conseil de Santé Publique français) en de overdracht van persoon tot persoon via de lucht over lange afstand weinig waarschijnlijk achten, bevelen ze toch aan voorzorgsmaatregelen te treffen tegen eventuele overdracht via de lucht. De WGO beveelt op haar beurt alleen maar de standaardvoorzorgsmaatregelen aan voor vermoedelijke of bevestigde COVID-19-patiënten en bijkomende voorzorgsmaatregelen uitsluitend voor procedures die aerosolen genereren¹. - Hoge Gezondheidsraad, SARS-COV-2 en het gebruik van passieve ventilatiesystemen, mechanische ventilatie, airconditioning en filters in andere omgevingen dan ziekenhuizen en verzorgingsinstellingen, mei 2020, nr. 9599, blz. 6 - www.css-hgr.be

- Controleer regelmatig de temperatuur in de leefruimtes en de slaapkamers.
- Let op de hydratering:
 - o Bied minstens anderhalve liter plat water per dag aan, tenzij de arts dit afraadt (alcohol en cafeïne moet men verbieden; zij zijn urineafdrijvend en helpen dus niet om het hydrateringsniveau op peil te houden).
 - o Zet bewoners ertoe aan vaak kleine hoeveelheden te drinken en niet te wachten tot ze dorst krijgen.
 - o Houd de drankinname, het gewicht en de lichaamstemperatuur van de bewoners bij.
 - o Dien verdikt water toe bij slikproblemen.
 - o Houd de meest kwetsbare bewoners nauwlettend in de gaten en overweeg subcutane of intraveneuze toediening van water als hun drankinname ontoereikend is.
- Bescherm tegen zon en warmte:
- Pas de kleding aan (lichte, natuurlijke stoffen en ruime, luchtige kledij helpen om een normale lichaamstemperatuur te handhaven).
- Zoek de koelte op tussen 11 en 15 uur.
- Zoek afkoeling met behulp van water (verstuivers, douches of baden, vochtige doekjes ...).
- Pas het menu aan: zorg voor normaal gezouten voeding met veel vers fruit en groenten (koude maaltijden, rauwkost, dorstlessend fruit).
- Beperk fysieke inspanning en pas de activiteiten in die zin aan.

Onrustwekkende symptomen

- Gedragswijzigingen
- Grote vermoeidheid
- Spierkrampen
- Duizeligheid
- Dorst
- Misselijkheid
- Braken
- Diarree
- Zorg zo snel mogelijk voor verkoeling.

Let op voor hyperthermie

- Ouderen met hyperthermie (waarbij het lichaam niet voldoende zweet) moet u opvolgen. Tekenen van hyperthermie zijn een warme en droge huid, grote vermoeidheid, krampen, hoofdpijn, ongebruikelijke problemen om zich te verplaatsen of duizeligheid.

Oplossingen

- Ga naar een koele ruimte en/of creëer een luchtstroom.
- Wikkel de persoon in kwestie in een bevochtigd laken of geef hem of haar een frisse, maar niet koude douche. Als dit niet mogelijk is of de persoon dit weigert, kan het volledige lichaam wassen helpen om te helpen afkoelen en te bevochtigen.
- Bied water aan in kleine hoeveelheden.
- Dien geen aspirine of paracetamol toe.
- Als de symptomen aanhouden, raadpleeg dan de arts.

Belangrijke informatie:

- [Hitte- en ozonplan - waakzaamheidsfase 2020 - COVID-19](#)
- [Hoge Gezondheidsraad](#)

Tania Dekens

Leidend ambtenaar

De onderstaande maatregelen vormen een aanvulling op de hygiëneregels en de regels om de overdracht van COVID-19 te voorkomen.

De klassieke aanbevelingen, zoals fysiek afstand houden, een maximaal aantal personen per m² naleven in gesloten ruimtes, handhygiëne toepassen, de verspreiding van het virus via onzichtbare druppeltjes bij het spreken, hoesten of niezen tot een minimum beperken, maskers dragen enz. blijven onontbeerlijk om de verspreiding van het COVID-19-virus te beperken.

Oppervlakken vaker schoonmaken is doeltreffend en van prioritair belang. Die schoonmaak moet gebeuren door opgeleid personeel en onder de verantwoordelijkheid van de hoofdverpleegkundige. Dagelijks moeten alle vloeren en oppervlakken schoongemaakt worden, waarbij de toegangsdeuren gesloten moeten blijven.

Op basis van de huidige kennis wordt in ieder geval aanbevolen om gezamenlijk:

1. → de veiligheidsmaatregelen toe te passen: 1,5 meter afstand houden van anderen en regelmatig de handen wassen met water en zeep of met een hydroalcoholische oplossing.
2. → ongeacht de context, regelmatig de lucht in gesloten ruimtes te verversen door ze te luchten (ramen minstens twee keer per dag 10 tot 15 minuten lang openen ...) en/of door natuurlijke of mechanische ventilatie. Dat moet de toevoer van “nieuwe” lucht van buitenaf en de afvoer van binnenlucht mogelijk maken, zodat de lucht niet circuleert of teruggebracht wordt in de lokalen.
3. → de ruimtes waarin u personen die besmet zijn met SARS-CoV-2 isoleert, luchten/ventileren.

Specifieke aanbevelingen in geval van een of meer met COVID-19 besmette personen

- De zieke moet zoveel mogelijk in een enkel vertrek verblijven (bv. zijn of haar kamer).
- De strategie bestaat erin deze ruimte afzonderlijk te verluchten van de rest van de woning/het gebouw, waarbij de deur gesloten blijft en zo luchtdicht mogelijk wordt afgesloten (met een tochtstopper).

De airconditioning controleren

Het virus dat COVID-19 veroorzaakt, verspreidt zich via de lucht. Houd daar rekening mee wanneer u een ruimte verlucht waarin zich verschillende personen bevinden.

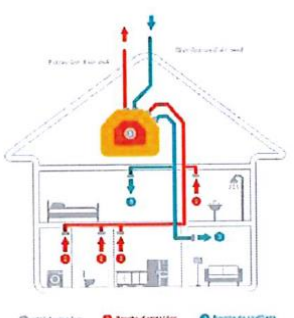
COVID-19 verspreidt zich via de lucht, vooral in weinig geventileerde ruimtes. Het wordt aangeraden een CO₂-meter te gebruiken om de luchtkwaliteit te meten. Met een CO₂-meter kan men immers de CO₂-uitstoot berekenen (de werking van de meter is vergelijkbaar met die van een rookmelder) en dus bepalen in hoeverre een ruimte geventileerd is. Een ruimte met een hoge concentratie CO₂ wijst onder meer op een te grote concentratie uitgedemde lucht en weinig (of onvoldoende) ventilatie. Door de lucht in een ruimte te ververset met buitenlucht, voorkomt men dat ze verzadigd raakt met CO₂. Het CO₂-gehalte in een ruimte mag niet hoger zijn dan 800 ppm. CO₂-meters werden vroeger al gebruikt om andere via de lucht overdraagbare ziekten te bestrijden, zoals tuberculose.

Voorbeelden van CO₂-meters

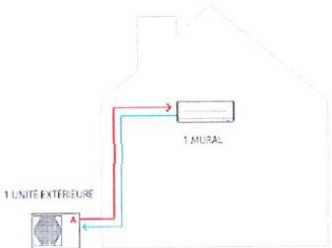


Volg de hierna vermelde huidige aanbevelingen voor het correct gebruik van ventilatie tijdens periodes van hitte en COVID-19:

Type ventilatie	Waar?	COVID-19-negatief	(Vermoedelijk) COVID-19-positief
Ventilator voor privégebruik 	Kamer	- Plaats de ventilator dichtbij de deur en naar de kamer gericht. - U mag de ventilator uitzetten voor iemand anders de ruimte ingaat.	- Plaats de ventilator dichtbij de deur en naar de kamer gericht. - De deur van de kamer moet de hele tijd gesloten blijven. - U mag de ventilator uitzetten voor iemand anders de ruimte ingaat. Het is verplicht de ventilator te ontsmetten als hij verplaatst wordt uit de kamer (met absorberend papier gedrenkt in een aangepast ontsmettingsmiddel: neutraal én virusdodend ontsmettingsmiddel óf 0,05% natriumhypochloriet (= bleekwater (concentratie: 5%, 1/100 aangelengd))

			óf 70% ethanol).
	Gemeenschappelijke ruimte	NIET OK	
Gecontroleerde mechanische ventilatie (GMV) 	Kamer	OK Het wordt afgeraden GMV-installaties uit te schakelen in instellingen voor ouderen. Voor al uw vragen hieromtrent, kunt u zich richten tot: notif-hyg@ccc.brussels	
	Gemeenschappelijke ruimte		
Type ventilatie	Waar?	COVID-19-negatief	(Vermoedelijk) COVID-19-positief
Mobiele/individuele airco 	Kamer	OK, als: - de kamer vooraf uitgerust is met een systeem voor gecontroleerde mechanische ventilatie dat normaal functioneert. Gebruik filters met de beste gezondheidsprestaties, die technisch compatibel zijn met de installatie (bv. HEPA-filters met hoogwaardige filtereigenschappen). Verwijder en reinig regelmatig de filters in de gesplitste airco's en vervang ze door	NIET OK

		nieuwe exemplaren. Deze reiniging moet gebeuren in overeenstemming met de specificaties van de fabrikant en minstens met een schoonmaakmiddel.	
	Gemeenschappelijke ruimte	Volg dezelfde instructies als hierboven omschreven staan voor het gebruik in een kamer en voorzie in de volgende aanpassingen: - Organiseer u zo dat de fysieke afstand wordt nageleefd bij het betreden en verlaten van deze ruimte, en dat er vlot wandelverkeer wordt gewaarborgd in de ruimte voor bewoners, personeelsleden en alle andere personen die gelijktijdig aanwezig zijn. - Bereken het maximumaantal personen die gelijktijdig aanwezig mogen zijn in de ruimte: houd daarbij rekening met een onderlinge fysieke afstand van minstens anderhalve meter (1 persoon per 4 m²). - Sluit op de warmste tijdstippen van de dag de luiken van de verkoelde ruimte. Verkoel de gemeenschappelijke ruimte vooraf met een mobiele airco. Zet de mobiele airco uit wanneer de ruimte koel genoeg is. - Verlucht de gemeenschappelijke ruimten minstens twee keer per dag zodra de buitentemperatuur lager is dan de binnentemperatuur. Doe dat door de ruiten 10 à 15 minuten volledig open te zetten,	

		terwijl u de toegangsdeuren gesloten houdt zolang u aan het verluchten bent. Doe dit 's ochtends en 's avonds wanneer er geen bewoners aanwezig zijn. - Laat opgeleid personeel dagelijks de vloeren en oppervlakken die vaak worden aangeraakt schoonmaken met een chlooroplossing van minstens 1000 ppm. Gebruik voor elke ruimte ten minste een schone doek en schoon water (met wasmiddel) en houd tijdens het schoonmaken de toegangsdeuren gesloten.	
Gesplitste airconditioning 	Kamer Gemeenschappelijke ruimte	OK	

Aanbevelingen om het personeel te beschermen dat verantwoordelijk is voor het onderhoud van de ventilatie- en/of airconditioningsystemen:

Het wordt aanbevolen dat het personeel dat werkt aan om het even welk ventilatie- of airconditioningsysteem een werkoveral die het lichaam bedekt, handschoenen en een FFP2-mondmasker draagt en de hygiënemaatregelen naleeft.

Tips & tricks voor verkoeling:

- Sluit overdag luiken of gordijnen.
- Laat 's nachts zoveel mogelijk ruiten open (de koelste uren van de dag zijn tussen 02.00 uur 's nachts en 06.00 uur 's ochtends) om verse lucht aan te voeren. Doe dit echter zonder de veiligheid van de bewoners in gevaar te brengen.
- Verlucht de kamers minstens twee keer per dag zodra de buitentemperatuur lager is dan de binnentemperatuur. Doe dat door de ruiten 10 à 15 minuten volledig open te zetten, terwijl u de deur gesloten houdt.
- Verlucht de gemeenschappelijke ruimten minstens twee keer per dag zodra de buitentemperatuur lager is dan de binnentemperatuur. Doe dat door de ruiten 10 à 15 minuten volledig open te zetten, terwijl u de toegangsdeuren gesloten houdt zolang u aan het verluchten bent. Doe dit 's ochtends en 's avonds wanneer er geen bewoners aanwezig zijn.
- Zorg ervoor dat alle warmtebronnen, zoals gloeilampen, uitgeschakeld zijn.