

Informatiebrief bij de [LCI-richtlijn COVID-19](#) | Versie 14 mei 2020 (versiebeheer zie onderaan deze pagina) | Informatie voor huisgenoten van een patiënt met laboratoriumbevestigde COVID-19 die thuis kan uitzielen

*Naar [Overzicht leefregels \(Nederlands\)](#) en [informatiebrieven \(Nederlands en Engels\)](#)*

Beste meneer, mevrouw,

U krijgt deze brief omdat u een huisgenoot <sup>1</sup>bent van een patiënt met COVID-19. Lees deze brief goed door, hierin staat belangrijke informatie. U moet **thuis in quarantaine** blijven, omdat u tot en met 14 dagen na het laatste contact met uw zieke huisgenoot nog ziek kunt worden. U kunt klachten krijgen zoals:

- Verkoudheidsklachten; neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn  
EN/OF
- (licht) hoesten  
EN/OF
- Plotseling verlies van geur en/of smaak  
EN/OF
- Kortademigheid/benauwdheid  
EN/OF
- Verhoging ófkoorts boven de 38 graden.

De GGD belt u de komende 14 dagen 2 keer om te bespreken hoe het met u gaat.

In deze brief krijgt u een aantal **leefregels** voor als u 14 dagen in quarantaine bent. Het kan soms best moeilijk zijn en het kan invloed hebben op uw gewone leven. Uw zieke huisgenoot met COVID-19 krijgt [een aparte informatiebrief met instructies](#).

Het is belangrijk dat alle huisgenoten de leefregels volgen. Zo helpt u samen voorkomen dat het virus verder verspreidt en dat mensen om u heen besmet raken. Dit is extra belangrijk voor mensen die 70 jaar of ouder zijn, of die om andere redenen extra kwetsbaar zijn voor deze ziekte.

Voor **iedereen** in huis geldt: **blijf thuis**.

#### **Werkt u in een cruciaal beroep of vitaal proces?**

Werkt u [in cruciale beroepen](#) of [vitale processen](#) dan kunnen andere regels gelden. U mag alleen werken in overleg en na toestemming van de GGD. En uiteraard als u geen klachten heeft.

#### **Bent u zorgmedewerker?**

Als zorgmedewerker met symptomen van COVID-19 kunt u getest worden als u directe zorg verleent aan een patiënt/cliënt. Totdat de testuitslag bekend is, blijft u thuis, als u koorts hebt. Heeft u géén koorts, dan blijft u bij voorkeur thuis, of gebruikt

<sup>1</sup> Met huisgenoten bedoelen we alle mensen die bij de patiënt met COVID-19 in huis wonen.

u persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM) zodat u de patiënt/cliënt niet besmet.  
Zie voor meer informatie: [Testbeleid zorgmedewerkers](#).

Als u **klachten krijgt** die passen bij COVID-19, zoals verkoudheidsklachten (neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn), (licht) hoesten, plotseling verlies van geur en/of smaak, korademigheid/benauwdheid, verhoging óf koorts boven de 38 graden of overige klachten neemt u **telefonisch** contact op met de GGD. U kunt in overleg met de GGD dan getest worden op COVID-19. Totdat de testuitslag bekend is, blijft u thuis en heeft u geen contact met anderen.

**Bent u ernstig ziek of heeft u medische hulp nodig?** Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar bel direct de huisarts.

**Heeft u nog vragen?** Neem dan contact op met de GGD in uw regio of kijk op [Coronavirus COVID-19 op Rijksoverheid.nl](#).

## Leefregels

### 1. Blijf thuis, ontvang geen bezoek - alle huisgenoten blijven thuis

- U mag niet naar buiten, naar school, of naar het werk.
- Laat anderen boodschappen doen. Indien dit niet kan, mag één huisgenoot (zonder klachten) wel even naar buiten om bijvoorbeeld boodschappen te doen. Let daarbij op dat u op afstand van anderen blijft en maak geen lichamelijk contact.
- U mag in uw tuin of op uw balkon zitten.
- Er mag niemand bij u op bezoek komen, behalve voor medische zaken (bijvoorbeeld huisarts, GGD).
- Alleen de mensen die bij u wonen, mogen samen met u in huis zijn.
- Heeft u medische hulp nodig voor andere zaken dan COVID-19? Ga dan niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe. Neem eerst **telefonisch** contact op met de arts. Geef daarbij aan dat u in quarantaine voor COVID-19 zit.
- U moet thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact met de patiënt met COVID-19. Als u steeds minder dan 1,5 meter afstand blijft houden, moet u thuisblijven tot 14 dagen nadat de bevestigde patiënt/huisgenoot weer uit isolatie mag.
- Als u klachten krijgt, mag u niet naar buiten – ook niet als de 14 dagen voorbij zijn!
- Als u weer uit quarantaine gaat en u weer naar buiten mag, volg dan de algemene adviezen op die op dit moment gelden in Nederland over bezoek aan school, werken etc. Zie [Rijksoverheid.nl](#).

### 2. Let op gezondheidsklachten

- Belangrijk: let op of u klachten krijgt die passen bij COVID-19, zoals verkoudheidsklachten (neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn), (licht) hoesten, plotseling verlies van geur en/of smaak, korademigheid/benauwdheid, verhoging óf koorts boven de 38 graden of overige klachten in de periode dat u in quarantaine bent.

- Als u klachten krijgt, neemt u **telefonisch** contact op met de huisarts of GGD. Als dat nodig is, kunnen zij ervoor zorgen dat u getest wordt op COVID-19.
- Als er kinderen bij u wonen, check dagelijks of zij klachten krijgen die passen bij COVID-19.

### 3. Hoe ga ik om met mijn huisgenoot met COVID-19?

- Slaap apart van elkaar, bij voorkeur in een andere kamer.
- Probeer zo weinig mogelijk in dezelfde kamer van uw zieke huisgenoot te zijn.
- U heeft zo weinig mogelijk contact met de zieke persoon en blijft zo veel mogelijk op 1,5 meter afstand. Dus niet knuffelen of een andere manier van fysiek contact.
- Gebruik niet het bestek, borden, bekens en glazen van de zieke persoon.
- Gebruik niet de tandenborstel van de zieke persoon.
- Als er meerdere badkamers en toiletten in het huis zijn, gebruik dan een ander toilet en een andere badkamer dan de zieke persoon.
- Maak het toilet en de badkamer elke dag schoon. Zorg als het kan elke dag voor frisse lucht in de ruimtes door 30 minuten het raam open te zetten. Denk bij het schoonmaken ook aan de kraan, lichtknopjes en deurklink. Was daarna uw handen met water en zeep.
- Als u wel direct contact heeft gehad (= meer dan 15 minuten op minder dan 1,5 meter afstand) met uw zieke huisgenoot, dan start de 14-dagen-quarantaineperiode opnieuw.

### 4. Zorg voor goede persoonlijke hygiëne

- Was regelmatig uw handen met water en zeep. Doe dit altijd:
  - na hoesten en niezen
  - nadat u op het toilet bent geweest
  - na het schoonmaken en opruimen
  - voor het eten
- Gebruik voor het hoesten een papieren zakdoek. Hebt u geen papieren zakdoek bij de hand? Hoest dan in de plooi van uw elleboog.
- Gebruik een zakdoek maar 1 keer en gooi de zakdoek na gebruik weg. Was daarna uw handen.

### 5. Zorg voor een goede hygiëne in huis

- Maak veelgebruikte oppervlakten elke dag schoon, zoals nachtkastjes, deurklinken en lichtknopjes.
- Maak eerst schoon met gewoon schoonmaakmiddel.
- Reinig daarna de handcontactpunten zoals toiletbediening, deurklinken en lichtknopjes met huishoudbleek.
- Pak hiervoor een nieuwe emmer met 5 liter water. Doe hier een koffiekopje bleekwater in (125 milliliter). Bleekwater kunt u in de supermarkt kopen.
- Doe de schoonmaakdoek daarna direct in de was.
- Was daarna uw handen met water en zeep.

### 6. Zorg voor een goede hygiëne van bevuilde spullen

- Probeer te voorkomen dat anderen in contact kunnen komen met lichaamsvloeistoffen van de zieke huisgenoot, zoals ontlasting, spuug, snot, zweet en urine.
- Verzamel het wasgoed van de zieke huisgenoot in een aparte wasmand en was dit op minimaal 40 graden in combinatie met een volledig wasprogramma.
- Doe uw afwas in de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma of doe de afwas van de zieke gescheiden met standaard afwasmiddel en heet water.
- Laat de zieke persoon het eigen afval in een aparte afvalzak in de eigen kamer gooien. De zak mag gewoon in de (grijze) afvalbak voor het restafval .