

Informatie voor een positief geteste COVID-19 patiënt in de thuissituatie

Beste heer, mevrouw,

Omdat u positief getest bent op COVID-19 is deze informatie voor u van groot belang. U moet **thuis in isolatie** uitzielen omdat u nog besmettelijk bent voor anderen. Ook uw huisgenoten moeten thuisblijven omdat zij mogelijk door u besmet zijn geraakt en voorkomen moet worden dat zij anderen besmetten.

In deze brief geven wij u een aantal **leefregels** tijdens uw isolatieperiode. We realiseren ons dat dit een hele opgave kan zijn en dat het gevolgen zal hebben voor uw dagelijks leven. Voor eventuele **huisgenoten is een aparte informatiebrief opgesteld met instructies**. Voor hen geldt dat zij 14 dagen na het laatste risicocontact met u, thuis in quarantaine moeten blijven. Het is belangrijk dat alle huisgenoten deze regels volgen. Zo helpt u en uw huisgenoten dat het virus verder verspreidt en mensen om u heen besmet raken. Dit is extra belangrijk voor mensen die 70 jaar of ouder zijn of voor mensen die om andere redenen extra kwetsbaar zijn voor deze ziekte.

U mag de isolatie weer opheffen als u 24 uur geen klachten passend bij COVID-19 meer hebt én de eerste ziektedag minimaal 7 dagen geleden is. Indien u onderliggend lijden heeft, mag u in overleg met de GGD pas na 14 dagen uit isolatie. Als u uit isolatie bent, volgt u de algemene adviezen op die op dit moment gelden in Nederland over bezoek aan school, werken etc. Zie [Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl).

Leefregels

1. Blijf thuis, ontvang geen bezoek. Huisgenoten blijven ook thuis

- U mag niet naar buiten, naar school, de winkel of naar het werk.
- U mag in uw tuin of op uw balkon zitten.
- U mag geen bezoek ontvangen, behalve voor medische zaken (bijv. huisarts, GGD).
- Alleen de mensen die bij u wonen, mogen samen met u in huis zijn.
- Heeft u voor andere zaken dan COVID-19 medische hulp nodig? Ga dan niet naar de huisarts of het ziekenhuis, maar neem eerst telefonisch contact op met de arts en geef aan dat u in isolatie voor COVID-19 zit.
- Ook uw huisgenoten mogen geen bezoek ontvangen. Zie hiervoor de informatie voor huisgenoten van positief geteste COVID-19 patiënten.
- U mag de isolatie weer opheffen als u 24 uur geen klachten passende bij COVID-19 meer hebt én de eerste ziektedag minimaal 7 dagen geleden is. Indien u onderliggend lijden heeft, mag u in overleg met de GGD pas na 14 dagen uit isolatie.

- Als uw isolatie is opgeheven 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](https://www.rijksoverheid.nl).

2. Hoe ga ik met de mensen om die bij mij in huis wonen?

- Blijf zoveel mogelijk in uw eigen kamer. Daar slaapt u ook en u slaapt, indien mogelijk, alleen.
- De andere mensen in huis komen zo weinig mogelijk in uw kamer.
- U heeft zo weinig mogelijk contact met de mensen in huis en u blijft op 1,5 meter afstand van elkaar. Dus niet knuffelen, niet zoenen en geen seks.
- Gebruik uw eigen bestek, borden, bekertjes en glazen.
- Gebruik uw eigen tandenborstel.
- Gebruik uw eigen handdoeken.
- Wanneer er meerdere badkamers en toiletten in het huis aanwezig zijn, gebruik dan een ander toilet en badkamer dan uw huisgenoten.

3. Zorg voor goede persoonlijke hygiëne

- Was regelmatig uw handen met water en zeep.
- 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 direct weg. Was daarna uw handen.

4. Zorg voor een goede hygiëne in uw kamer

- Verblijf zoveel mogelijk in een aparte kamer.
- Zet in de kamers waar u bent een paar keer per dag even een raam open. Zo komt er frisse lucht binnen.
- Maak de badkamer en toilet regelmatig schoon. Denk ook aan de kraan, lichtknopjes en deurklink.
- Was daarna uw handen met water en zeep.

5. Zorg voor een goede hygiëne in huis

- Indien mogelijk, reinigt u uw eigen kamer/badkamer. Uw huisgenoten reinigen de andere kamers in het huis.
- Maak veelgebruikte oppervlakken 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 125 milliliter bleekwater in, dat is een koffiekopje vol. 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 met bevuilde spullen

- Vermijd verspreiding van lichaamsvloeistoffen, zoals ontlasting, spuug, snot, zweet en urine.
- Gooi uw wasgoed in een aparte wasmand en was dit op minimaal 40 graden met een volledig wasprogramma en normaal wasmiddel.
- Was uw vaat in de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma of was uw vaat gescheiden af met standaard afwasmiddel en heet water.
- Gooi uw afval in een aparte afvalzak in uw eigen kamer. De zak mag gewoon in de grijze afvalbak.

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

Versiebeheer:

06-05-2020: Aanpassing tijdstip uit isolatie.

28-04-2020: Wassen op minimaal 60 graden vervangen door 'minimaal 40 graden met een volledig wasprogramma'.