

Beste meneer, mevrouw,

U krijgt deze brief omdat u een huisgenoot^[1] bent van een patiënt met COVID-19. De patiënt is positief getest, maar heeft (nog) geen klachten. Lees deze brief goed door. Hierin staat belangrijke informatie.

U moet **tot 72 uur na testdatum van patiënt (uw huisgenoot) thuis in quarantaine** blijven.

Mijn huisgenoot, die positief is getest op het coronavirus, heeft 72 uur na de test nog steeds geen klachten. Wat nu?

Wanneer uw positief geteste huisgenoot binnen 72 uur na de test nog steeds geen klachten heeft die passen bij COVID-19, **dan mag u uit de thuisquarantaine**. Dat betekent dat u weer naar buiten mag.

U moet uw gezondheid wel extra goed in de gaten houden tot 14 dagen na de test, omdat u nog steeds ziek kunt worden na contact met deze persoon.

U kunt klachten krijgen die passen bij COVID-19, zoals:

- verkoudheidsklachten; neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn
- (licht) hoesten
- plotseling verlies van reuk en/of smaak (zonder neusverstopping)
- kortademigheid/benauwdheid
- verhoging óf koorts boven de 38 graden

Verder volgt u dan de algemene adviezen op die op dit moment gelden. Kijk op [Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl) voor meer informatie

Mijn huisgenoot heeft wel klachten ontwikkeld binnen 72 uur na testdatum, wat nu?

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. De klachten die kunnen passen bij COVID-19 zijn hierboven opgesomd.

We vragen u om met de volgende dingen rekening te houden **tot en met 14 dagen na het laatste contact** met deze persoon

Krijgt u één of meer van deze klachten? Of krijgt u andere klachten? Neem dan telefonisch contact op met de GGD. Dat kan via 06-40274876: op werkdagen tussen 9.00-16.30 uur en op zaterdag en zondag tussen 10.00 en 14.00 uur.

De GGD bespreekt met u uw klachten en of u getest kunt worden op COVID-19.

De GGD belt u halverwege en aan het einde van de quarantaineperiode, om te bespreken hoe het met u gaat.

In deze brief krijgt u een aantal **leefregels** voor de 72 uur of 14 dagen quarantaine. Dit kan soms best moeilijk zijn. Uw 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 zich verder verspreidt en dat mensen om u heen besmet raken. Dit is extra belangrijk voor mensen die 70 jaar of ouder zijn, of die 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 na overleg met de bedrijfsarts. En uiteraard als u geen klachten heeft.

Bent u ernstig ziek en 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](#).

[1] Met huisgenoten bedoelen we alle mensen die bij de patiënt met COVID-19 in huis wonen.

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. Neem eerst **telefonisch** contact op met de arts. Geef daarbij aan dat u in quarantaine zit voor COVID-19.
- U moet thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact met de patiënt met COVID-19. Als u geen 1,5 meter afstand houdt, moet u dus thuisblijven tot 14 dagen nadat de bevestigde patiënt/huisgenoot weer uit isolatie mag. De GGD bespreekt dit met u.
- Als u klachten krijgt, mag u niet naar buiten. Bel dan met de GGD.
- Als u weer uit quarantaine gaat en u weer naar buiten mag, volg dan de algemene adviezen op. De adviezen die op dit moment gelden in Nederland over naar school gaan, werken, etc. staan op [Rijksoverheid.nl](#).

2. Let op gezondheidsklachten

- Belangrijk: let op of u klachten krijgt. Als u klachten krijgt, neem dan per telefoon contact op met de huisarts of GGD. Als dat nodig is, wordt u getest op COVID-19.
- De meest voorkomende klachten die passen bij COVID-19 zijn: verkoudheidsklachten (neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn), (licht) hoesten, plotseling verlies van reuk en/of smaak (zonder neusverstopping), kortademigheid/benauwdheid, verhoging óf koorts boven de 38 graden. Als u deze klachten krijgt, maar ook bij andere klachten, belt u de huisarts of de GGD.
- Als u denkt dat u koorts heeft, meet u uw temperatuur (rectaal of via het oor); koorts is een temperatuur van 38,0 °Celsius of hoger.
- Als er kinderen bij u wonen, check dan elke dag of zij klachten krijgen.

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, niet zoenen en geen seks.
- Gebruik niet het bestek, borden, bekertjes 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 quarantaine van 14 dagen 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 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 emmer met 5 liter water. Doe hier een kopje 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 bevulde 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 met een volledig wasprogramma en normaal wasmiddel.
- 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.