

Informatie voor huisgenoten van positief geteste COVID-19 patiënten

Beste heer, mevrouw,

Omdat een huisgenoot van u COVID-19 heeft, is deze informatie voor u van groot belang. Omdat u tot en met 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u **thuis in quarantaine** blijven. Indien u klachten ontwikkelt die passen bij COVID-19 zoals neusverkoudheid, hoesten en/of koorts neemt u telefonisch contact op met de huisarts/GGD. U kunt in overleg met de huisarts/GGD dan getest worden op covid-19. Totdat de testuitslag bekend is blijft u thuis en heeft u geen contact met anderen.

In deze brief geven wij u een aantal **leefregels** voor tijdens uw 14 dagen durende quarantaine. We realiseren ons dat dit een hele opgave kan zijn en dat het gevolgen zal hebben voor uw dagelijks leven. Voor uw zieke [huisgenoot met COVID-19 is een aparte informatiebrief opgesteld met instructies](#).

Het is belangrijk dat het hele huishouden de leefregels volgt. Zo helpt u voorkomen 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.

Voor **iedereen** in huis geldt: **blijf thuis**. Voor huisgenoten die werken [in cruciale beroepen](#) of [vitale processen](#) kunnen afwijkende regels gelden over werken. Zij mogen alleen werken in overleg en na toestemming van de GGD en uiteraard als zij geen klachten hebben.

Leefregels

1. Blijf zelf thuis, en ontvang geen bezoek

- 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 quarantaine voor COVID-19 zit.
- U moet thuisblijven tot 14 dagen na het laatste onbeschermd contact. Indien er continue blootstelling is, is dit 14 dagen nadat de bevestigde patiënt/huisgenoot weer uit isolatie mag.

- Als uw quarantaine 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. Letten op gezondheidsklachten

- Het is belangrijk dat u gedurende de quarantaineperiode alert bent op klachten passend bij COVID-19 zoals neusverkoudheid, hoesten, en/of koorts.
- Als u klachten ontwikkelt, neemt u telefonisch contact op met de huisarts of GGD. Zij kunnen indien nodig ervoor zorgen dat u getest wordt op COVID-19.
- Indien er kinderen bij u wonen, check dagelijks of zij klachten ontwikkelen 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 de zieke persoon te zijn.
- Heb zo weinig mogelijk contact met de zieke persoon en blijf 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.
- Gebruik een ander toilet en badkamer dan de zieke persoon, indien er meerdere badkamers en toiletten in het huis aanwezig zijn.
- Maak het toilet en de badkamer elke dag schoon en ventileer indien mogelijk elke dag 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.
- 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.

5. Zorg voor een goede hygiëne in huis

- 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 van bevulde spullen

- Vermijd contact met lichaamsvloeistoffen, zoals ontlasting, spuug, snot, zweet en urine van de zieke huisgenoot.
- Verzamel het wasgoed van de zieke huisgenoot in een aparte wasmand en was dit op minimaal 40 graden in combinatie met een volledig wasprogramma.
- Was uw vaat in de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma of was de vaat van de zieke gescheiden af 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.

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](https://www.coronavirus.nl).

Versiebeheer

- 06-05-2020: Aanpassing tijdstip uit isolatie. Testbeleid contact aangepast, bij covid-19 achtige klachten wordt contact getest. Voor zorgmedewerkers aparte verwijzing.
- 21-04-2020: Een zorgmedewerker met minimaal 24 uur symptomen van COVID-19, die directe zorg verleent aan een patiënt/cliënt, kan getest worden.
- 08-04-2020: Aangevuld: mogelijk afwijkende regels over werken voor mensen in cruciale beroepen gelden ook voor mensen werkzaam in vitale processen.