



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

U bent een huisgenoot van iemand die positief getest is op het nieuwe coronavirus, wat nu?

Informatie voor een huisgenoot van een persoon die het nieuwe coronavirus heeft

Beste meneer, mevrouw,

U bent een huisgenoot van een patiënt met COVID-19. Daarom is de informatie in deze brief erg belangrijk voor u.

U kunt tot en met 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden. Daarom moet u **thuis in quarantaine** blijven. In deze brief geven wij u een aantal **leefregels** voor de periode dat u in quarantaine zit.

We beseffen ons dat dit een hele opgave kan zijn en dat het gevolgen zal hebben voor uw dagelijks leven. Uw zieke huisgenoot met COVID-19 krijgt een aparte brief met leefregels.

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 sommige beroepen kunnen andere regels gelden over gaan werken:

- Werkt u in een cruciaal beroep of in vitale processen?
 - U mag alleen werken in overleg met de GGD en de bedrijfsarts. Heeft u klachten dan mag u niet werken.
- Werkt u in de zorg en verleent u direct zorg aan patienten/ cliënten?
 - Heeft u geen klachten?
Overleg dan met uw werkgever of u mag werken.
 - Heeft u wel klachten? Dan kunt u getest worden. Overleg dit met uw bedrijfsarts of met de GGD.
Bij koorts: blijf thuis tot de uitslag van de test bekend is.
Geen koorts: Werk thuis als het kan. Kan dat niet, gebruik dan persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM) tijdens het werk. Zoals een mondneusmasker en handschoenen. Zo besmet u geen patienten of cliënten. Volg hierin de richtlijnen van uw werkgever of beroepsgroep.

Lees meer in [Testbeleid zorgmedewerkers](#).

Wanneer mag u uit quarantaine?

Quarantaine duurt minimaal 14 dagen. U moet thuisblijven tot 14 dagen na het laatste directe contact met uw zieke huisgenoot. Direct contact is meer dan 15 minuten op minder dan 1,5 meter afstand met uw zieke huisgenoot.

Heeft u veel direct contact met uw zieke huisgenoot? Dan moet u nog 14 dagen in quarantaine blijven nadat uw huisgenoot 24 uur helemaal beter is en uit isolatie mag.

Krijgt u klachten die passen bij COVID-19 zoals neusverkouden, hoesten en/of koorts?

Neem **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. Vertel dat u in quarantaine voor COVID-19 zit

Heeft u nog vragen?

- Neem dan contact op met de GGD Wij zijn van maandag tot en vrijdag tussen 8.30 uur en 17.00 uur te bereiken op telefoonnummer
- Of kijk op [Vragen & antwoorden nieuw coronavirus \(COVID-19\) | RIVM](#) of [Coronavirus COVID-19 | Rijksoverheid.nl](#)

Wilt u graag uw verhaal kwijt of hebt u specifieke vragen, bel dan met 1 van de telefoonnummers hierna.

1. Het **publieksinformatienummer** van de overheid: 0800- 1351. Te bereiken van 8.00 uur tot 20.00 uur, ook in het weekend.
2. De **Luisterlijn**: 0900 – 0767. Dag en nacht te bereiken voor iedereen die behoefte heeft aan een gesprek of luisterend oor.
3. **Ouderen** die zich zorgen maken over het coronavirus, vragen hebben of gewoon graag een praatje willen maken kunnen bellen met: ANBO op 0348 46 66 66, KBO-PCOB op 030 – 400 600 of met het Rode Kruis op 070 – 4455 888.
4. Voor mantelzorgers is er de **Mantelzorglijn**: 030 – 760 60 55.
5. Voor kinderen is er altijd de **Kindertelefoon**: 0800 – 0432.

Leefregels

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

- U mag niet naar buiten, naar school, of naar het werk.
- 1 huisgenoot zonder klachten mag wel even naar buiten om bijvoorbeeld boodschappen te doen. Let op dat u op afstand van anderen blijft en maak geen lichamelijk contact. Of u laat anderen boodschappen doen.
- U mag in uw tuin of op uw balkon zitten.
- U mag geen bezoek ontvangen, behalve voor medische zaken, bijvoorbeeld de huisarts of GGD.
- Heeft u de ambulance, politie of brandweer thuis nodig? Zeg dan aan de telefoon dat er iemand in huis is die COVID-19 heeft. Zij weten dan waar ze op moeten letten.
- Alleen de mensen die bij u in wonen, mogen samen met u in huis zijn.
- U moet thuisblijven tot 14 dagen na het laatste directe contact met de huisgenoot met COVID-19. Direct contact is meer dan 15 minuten op minder dan 1,5 meter afstand met uw zieke huisgenoot.
- Heeft u veel direct contact met uw zieke huisgenoot? Dan moet u nog 14 dagen in quarantaine blijven nadat uw huisgenoot 24 uur helemaal beter is en uit isolatie mag.
- Krijgt u klachten? Dan mag u niet naar buiten, ook niet als de 14 dagen voorbij zijn!
- Is uw quarantaine voorbij is en mag u weer naar buiten? Volg dan de algemene adviezen op die op dit moment gelden in Nederland over bezoek aan school, werken etc. Kijk hiervoor op [Rijksoverheid.nl](#).

2. Let op gezondheidsklachten

- Het is belangrijk dat u alert bent op klachten die passen bij COVID-19 zoals neusverkoudheid, hoesten en/of koorts. Doe dit de hele periode dat u in quarantaine zit.
 - Bij een vermoeden van koorts meet u uw temperatuur (rectaal of via het oor); koorts is een temperatuur $\geq 38,0$ °Celsius.

- Krijgt u 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.
- Wonen er kinderen bij u? Controleer 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, het liefst in een andere kamer.
- Probeer zo weinig mogelijk in dezelfde kamer van de zieke persoon 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 lichamelijk contact.
- Gebruik niet het bestek, borden, bekertjes en glazen van de zieke persoon.
- Gebruik niet de tandenborstel van de zieke persoon.
- Zijn er meerdere badkamers en toiletten in het huis? Gebruik dan een ander toilet en een andere badkamer dan de zieke persoon.
- Heeft u direct contact met uw zieke huisgenoot? U moet dan vanaf dat moment weer 14 dagen in quarantaine. Direct contact is meer dan 15 minuten op minder dan 1,5 meter afstand.

4. Zorg voor goede persoonlijke hygiëne

- Was regelmatig uw handen met water en zeep. Doe dit altijd na:
 - hoesten en niezen;
 - nadat u naar 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 het toilet en de badkamer elke dag schoon. Denk bij het schoonmaken ook aan de kraan, lichtknopjes en deurklink. Was daarna uw handen met water en zeep.
 - Maak veelgebruikte oppervlakten zoals nachtkastjes, deurklinken en lichtknopjes elke dag schoon met een 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.

Zorg als het

6. Zorg dat u vieze spullen goed schoonmaakt

- Is er iets vies geworden door ontlasting, spuug, snot, zweet en urine van de zieke huisgenoot? Maak dit dan schoon zoals hierboven aangeven onder kopje "zorg voor een goede hygiëne in huis" en was daarna uw handen met water en zeep.
- Verzamel het wasgoed van de zieke huisgenoot in een aparte wasmand. Was dit op minimaal 40 graden met een volledig wasprogramma en een normaal wasmiddel.

- Was de vaat in de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma. Of was de vaat van de zieke gescheiden af met gewoon 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.