



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

Ik ben verkouden en/of ik heb koorts en hoesten, wat nu?

Informatie voor personen die mogelijk het nieuwe coronavirus hebben

Beste meneer, mevrouw,

Luchtwegklachten zoals verkoudheid, niezen, hoesten en koorts kunnen passen bij een (mogelijke) besmetting met het nieuwe coronavirus. U hoeft niet getest te worden en u kunt in principe thuis uitzielen.

Wordt u zeker of heeft u medische hulp nodig?

Bel dan de huisarts. Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe.

U moet **thuis blijven** zolang u deze klachten heeft. U kunt pas weer naar buiten wanneer u 24 uur geen klachten meer hebt. Dat betekent: geen koorts, geen neusverkoudheid en niet hoesten. Volg de algemene adviezen op die op dit moment gelden in Nederland over school en werken, zie [Coronavirus COVID-19 | Rijksoverheid.nl | Maatregelen en veelgestelde vragen](#).

In deze brief geven wij u een aantal **leefregels**.

Het is belangrijk u de regels opvolgt. Zo helpt u voorkomen dat de mensen om u heen besmet raken. Dit is extra belangrijk voor mensen die ouder zijn dan 70 jaar of voor mensen die kwetsbaar zijn door een ziekte.

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met de GGD in uw regio of kijk op [Coronavirus COVID-19 | Rijksoverheid.nl | Maatregelen en veelgestelde vragen](#).

Leefregels (totdat u 24 uur geen klachten meer hebt)

1. Blijf thuis, ontvang geen bezoek.

- U moet thuis blijven, u mag niet naar buiten.
- U mag in uw tuin of op uw balkon zitten, als daar geen andere mensen zijn.
- U mag geen bezoek ontvangen, behalve de huisarts en de GGD.
- Alleen de mensen die bij u wonen, mogen bij u in huis zijn.
- Ook uw huisgenoten mogen geen bezoek ontvangen.

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

- U blijft zoveel mogelijk in uw eigen kamer. Daar slaapt u ook en u slaapt 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.
- U gebruikt uw eigen aparte bestek, borden, bekertjes en glazen.
- U gebruikt uw eigen tandenborstel.
- U gebruikt uw eigen aparte handdoeken.
- Als het mogelijk is, gebruik dan een apart toilet en badkamer voor uzelf. Heeft u 1 toilet en 1 badkamer in huis, dan kunt u deze delen met uw huisgenoten. Het is belangrijk dat u het toilet en de badkamer elke dag schoonmaakt en indien mogelijk elke dag ventileert door het raam 30 minuten open te zetten.

3. Zorg voor goede persoonlijke hygiëne

- Gebruik 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 in een plastic zak. Was uw handen.
- 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 en voor het eten.

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

- 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 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 60 graden met een volledig wasprogramma en normaal wasmiddel.
- Was uw vaat gescheiden af met standaard afwasmiddel en heet water, of in de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma.
- Gooi uw afval in een aparte afvalzak in uw eigen kamer. De zak mag gewoon in de grijze afvalbak.