

Ik heb misschien het nieuwe coronavirus. Wat nu?

Informatiebrief bij de [LCI-richtlijn COVID-19](#) | Versie 19 oktober 2020 (versiebeheer zie [Overzicht informatiebrieven](#))

Beste meneer, mevrouw,

Het nieuwe coronavirus veroorzaakt de ziekte COVID-19. Wanneer u gezondheidsklachten heeft die mogelijk passen bij COVID-19, blijf dan thuis en laat uzelf testen. In deze brief geven wij u informatie en uitleg als u denkt dat misschien het nieuwe coronavirus heeft.

Klachten die veel voorkomen:

- Verkoudheidsklachten zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn
- Hoesten
- Benauwdheid
- Verhoging of koorts
- Plotseling verlies van reuk en/of smaak (zonder neusverstopping)

Belangrijk:

- **Blijf thuis als u een of meer van deze klachten hebt.**
- **Als u ook koorts en/of benauwdheid heeft, moet iedereen in het huishouden thuisblijven.** Zie www.rijksoverheid.nl/quarantaine
- **Wordt u zeker of heeft u medische hulp nodig?** Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar bel de huisarts.
- **Laat uzelf testen.** Zie rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/testen/afpraak-maken.
- Blijf thuis en volg onderstaande leefregels totdat de uitslag bekend is.
- Schrijf alvast op met wie u de afgelopen dagen contact hebt gehad.

Bij een **positieve testuitslag** volgt bron-en contactopsporing door de GGD. Iedereen in uw huishouden blijft thuis.

Bij een **negatieve testuitslag** hoeven uw huisgenoten niet meer thuis te blijven, tenzij zij zelf klachten krijgen, dan moeten ook zij zich laten testen. Ook u hoeft niet meer thuis te blijven en mag weer doen wat u normaal ook zou doen. Als er nieuwe klachten ontstaan of de bestaande klachten verergeren na de testafname, dan moet u thuisblijven en opnieuw een coronatest laten afnemen.

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

Leefregels

Het is belangrijk dat het hele huishouden de regels volgt. 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. Volg ook de algemene adviezen op die op dit moment gelden in Nederland over school en werken; zie [Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl).

1. Blijf thuis tot dat de testuitslag bekend is, ontvang geen bezoek.

- U moet thuis blijven. U mag niet naar buiten (behalve voor het testen).
- Alle huisgenoten blijven ook thuis als u ook koorts en/of benauwdheid heeft.
- 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?

- Blijf 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.
- Gebruik uw eigen aparte bestek, borden, bekertjes en glazen.
- Gebruik uw eigen tandenborstel.
- Gebruik 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 de dingen die u veel gebruikt elke dag schoon, zoals de doorspoelknop van de wc, deurklinken en lichtknoppen.
- Maak schoon met gewoon schoonmaakmiddel.
- 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 indien mogelijk in een aparte wasmand en was dit op minimaal 40 graden met een volledig wasprogramma en normaal wasmiddel.
- Was uw vaat indien mogelijk gescheiden af met standaard afwasmiddel en heet water, of in de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma.
- Gooi uw afval indien mogelijk in een aparte afvalzak in uw eigen kamer. De zak mag gewoon in de (grijze) afvalbak.