

Informatie huisgenoten bevestigde patiënten thuis

Informatiebrief bij de [LCI-richtlijn COVID-19](#) | Versie 21 april 2020 (versiebeheer zie onderaan deze pagina) | Informatie voor huisgenoten van een patiënt met het nieuwe coronavirus

Naar [Overzicht leefregels \(Nederlands\) en informatiebrieven \(Nederlands en Engels\)](#)

Ik ben huisgenoot van iemand die positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Wat nu?

Beste meneer, mevrouw,

Omdat uw huisgenoot COVID-19 heeft, is deze informatie voor u van belang. Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u **thuis in quarantaine** blijven (14 dagen na het laatste onbeschermd contact of 14 dagen na de laatste ziektedag van de bevestigde patiënt). U kunt klachten krijgen zoals verkoudheid, hoesten en koorts.

In deze brief geven wij u een aantal **leefregels**. We realiseren ons dat dit een hele opgave kan zijn en dat het gevolgen zal hebben voor uw gewone leven. Voor uw [huisgenoot met het nieuwe coronavirus is er een aparte informatiebrief met instructie](#).

Het is belangrijk dat het hele huishouden de leefregels 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.

Voor **iedereen** in huis geldt: **blijf thuis**.

Huisgenoten [in cruciale beroepen](#) of [vitale processen](#) zijn hiervan uitgezonderd. Zij blijven thuis als ze zelf klachten met koorts en/of benauwdheid hebben. Overleg hierover zo nodig met uw werkgever.

Een zorgmedewerker met minimaal 24 uur symptomen van COVID-19, die directe zorg verleent aan een patiënt/cliënt, kan getest worden. Totdat de testuitslag bekend is, blijven zorgmedewerkers met koorts thuis. Zorgmedewerkers zonder koorts blijven bij voorkeur thuis of gebruiken anders persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM) zodat de medewerker de patiënt/cliënt niet besmet. Zie voor meer informatie [Uitgangspunten inzetten en testen zorgmedewerkers](#).

Wordt u ziek en heeft u medische hulp nodig? Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar bel de huisarts. Als u milde klachten heeft, ziek dan thuis uit en bel de huisarts niet.

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

Leefregels

1. Blijf thuis, ontvang geen bezoek. Alle huisgenoten blijven thuis

- U moet tot 14 dagen na het ingaan van de thuisquarantaine thuis blijven.
U mag niet naar buiten, naar school of naar het werk.
- U mag 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.
- U mag geen bezoek ontvangen, behalve de huisarts en de GGD.
- Alleen de mensen die bij u wonen, mogen bij u in huis zijn.
- Na 14 dagen mag u weer naar buiten. Volg de algemene adviezen op die op dit moment gelden in Nederland over school en werken [zie Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl).
- **Als u klachten krijgt, mag u niet naar buiten, ook niet als de 14 dagen voorbij zijn!**

2. Hoe ga ik om met de huisgenoot met COVID-19?

- Kom zo weinig mogelijk in de kamer van de zieke persoon.
- U heeft zo weinig mogelijk contact met de zieke persoon en u blijft op 1,5 meter afstand van elkaar. Dus niet knuffelen, niet zoenen en geen seks.
- Gebruik niet het bestek, borden, bekens en glazen van de zieke persoon
- Gebruik niet de tandenborstel van de zieke persoon.
- Als het mogelijk is, gebruik dan een ander toilet en badkamer dan de zieke persoon. Heeft u 1 toilet en 1 badkamer in huis, dan kunt u deze delen met de zieke persoon. 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 van de kamer van de zieke persoon

- Verblijf zoveel mogelijk in een kamer apart van de zieke persoon.
- Zet in de kamers waar de zieke persoon verblijft 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 bevulde spullen

- Vermijd verspreiding van lichaamsvloeistoffen, 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 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.

Versiebeheer

- 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 omtrent werken voor mensen in cruciale beroepen gelden ook voor mensen werkzaam in vitale processen.