

Beste meneer, mevrouw,

U krijgt deze brief omdat u positief bent getest op COVID-19, maar (nog) geen klachten heeft. Lees deze brief goed door, hierin staat belangrijke informatie.

U kunt de eerste 3 dagen na de test klachten krijgen, houd daarom uw gezondheid goed in de gaten.

U moet **72 uur (3 dagen) vanaf de testafname thuis blijven in isolatie**, omdat u besmettelijk kunt zijn voor anderen. Ook uw huisgenoten* moeten thuisblijven, omdat zij misschien door u besmet zijn geraakt. Zo voorkomen zij dat zij anderen besmetten.

U mag direct uit isolatie als u tot 72 uur (3 dagen) na de testafname **geen klachten** heeft gekregen die passen bij COVID-19. De GGD bespreekt met u wanneer dit is.

Als u binnen de 72 uur (3 dagen) na testafname **klachten krijgt**, dan blijft u langer in thuisisolatie. Ook moeten uw huisgenoten dan thuis in quarantaine blijven tot 14 dagen na het laatste risicocontact met u. De GGD vertelt u hier meer over.

Wordt u ernstig ziek en heeft u medische hulp nodig? **Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar bel direct de huisarts.**

In deze brief krijgt u een aantal **leefregels voor de isolatieperiode**. Dit kan soms best moeilijk zijn. Het is belangrijk dat u alle regels volgt. Zo helpt u voorkomen dat het virus zich verder verspreidt en dat mensen om u heen besmet raken.

Leefregels

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

- U mag niet naar buiten, naar school, de winkel of naar het werk.
- U mag in uw tuin of op uw balkon zitten.
- Er mag niemand bij u op bezoek komen, behalve voor medische zaken (bijvoorbeeld huisarts, GGD).
- Alleen de mensen die bij u wonen, mogen samen met u in huis zijn.
- Heeft u medische hulp nodig? Ga dan niet naar de huisarts of het ziekenhuis. Neem eerst telefonisch contact op met uw arts. Geef daarbij aan dat u in isolatie zit voor COVID-19.
- Ook uw huisgenoten mogen geen bezoek krijgen. Zie hiervoor de [informatie voor huisgenoten van positief geteste COVID-19-patiënten](#).

2. Let op gezondheidsklachten

- U moet uw gezondheid **extra goed in de gaten houden** tot 3 dagen na de testafname, omdat u mogelijk nog ziek kunt worden. U kunt klachten krijgen zoals:
 - verkoudheidsklachten; neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn
 - (licht) hoesten
 - plotseling verlies van reuk en/of smaak (zonder neusverstopping)
 - kortademigheid/benauwdheid

- verhoging óf koorts boven de 38 graden
- Krijgt u één of meer van deze klachten of andere klachten? Neem dan telefonisch contact op met de GGD om dit te bespreken. U blijft in thuisisolatie tot u 24 uur geen klachten meer heeft die passen bij COVID-19 én het minimaal 7 dagen geleden is dat u ziek werd. De GGD vertelt u hier meer over.
- Wordt u ernstig ziek en heeft u medische hulp nodig? **Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar bel direct de huisarts.**

3. 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 er meerdere badkamers en toiletten in het huis zijn, gebruik dan een ander toilet en een andere badkamer dan uw huisgenoten. Heeft u 1 toilet en 1 badkamer in huis die u deelt met uw huisgenoten? Zorg dan dat toilet en badkamer elke dag worden schoongemaakt. Zorg als het kan voor frisse lucht in deze ruimtes, door het raam 30 minuten open te zetten.

4. Zorg voor goede persoonlijke hygiëne

- Was regelmatig uw handen met water en zeep. Doe dit altijd:
 - na hoesten en niezen
 - nadat u op het toilet bent geweest
 - na het schoonmaken en opruimen
 - voor het (bereiden van) eten
- Gebruik voor het hoesten een papieren zakdoek. Heeft 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 uw kamer

- Blijf zoveel mogelijk in een aparte kamer.
- Zet in de kamers waar u bent een paar keer per dag even (30 minuten) een raam open. Zo komt er frisse lucht binnen.
- Maak de badkamer en het toilet regelmatig schoon. Denk ook aan de kraan, lichtknopjes en deurklink.
- Was daarna uw handen met water en zeep

6. Zorg voor een goede hygiëne in huis

- Als het kan, maak dan uw eigen kamer/badkamer schoon. Uw huisgenoten reinigen de andere kamers in het huis.
- Maak veelgebruikte oppervlakken elke dag schoon, zoals nachtkastjes, deurklinken en lichtknopjes.
- Maak eerst schoon met gewoon schoonmaakmiddel.

- Reinig daarna de punten die u met handen aanraakt zoals de doorspoelknop van de wc, deurklinken en lichtknopjes met huishoudbleek.
- Pak hiervoor een 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.

7. Zorg voor een goede hygiëne van bevulde spullen

- Probeer te voorkomen dat anderen in aanraking komen met uw lichaamsvloeistoffen, zoals ontlasting, spuug, snot, zweet en urine.
- Gooi uw wasgoed in een aparte wasmand en was dit op minimaal 40 graden met een volledig wasprogramma en normaal wasmiddel.
- Doe uw afwas in de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma of doe uw afwas gescheiden van de andere afwas, met standaard afwasmiddel en heet water.
- Gooi uw afval in een aparte afvalzak in uw eigen kamer. De zak mag gewoon in de (grijze) afvalbak voor het restafval.