

Ik ben verkouden. Wat nu?

Informatiebrief bij de [LCI-richtlijn COVID-19](#) | Versie 28 april 2020 (versiebeheer zie onderaan deze pagina) | Informatie voor een persoon die mogelijk het nieuwe coronavirus COVID-19 heeft en thuis kan uitzielen

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

Ik ben verkouden. Wat nu?

Beste meneer, mevrouw,

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

Wordt u zieker 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. Voor personen werkzaam in [cruciale beroepen](#) of [vitale processen](#) kunnen afwijkende regels gelden omtrent werken. Zij kunnen vaak wel werken. 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](#).

U kunt pas weer naar buiten wanneer u 24 uur geen klachten meer hebt. Dat betekent: geen koorts, geen neusverkoudheid en niet hoesten. Uw huisgenoten hoeven niet thuis te blijven als zij geen klachten hebben. Als u of een van uw huisgenoten ook koorts en/of benauwdheidsklachten krijgt, dan moet iedereen thuisblijven. Zie ook [Ik heb koorts met luchtwegklachten en/of benauwdheid, wat nu?](#) Volg de algemene adviezen op die op dit moment gelden in Nederland over school en werken, zie [Coronavirus COVID-19 op Rijksoverheid.nl](#).

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 op Rijksoverheid.nl](#).

Leefregels

1. Blijf thuis, ontvang geen bezoek (totdat u 24 uur geen klachten meer hebt)

- 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.
- Uw huisgenoten hoeven niet thuis te blijven. Als u of een van uw huisgenoten ook koorts en/of benauwdheidsklachten krijgt, dan moet iedereen thuis blijven. Zie ook [Ik heb koorts met luchtwegklachten en/of benauwdheid, wat nu?](#)

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, bekers 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 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.
- 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.

Versiebeheer:

- 28-04-2020: Wassen op minimaal 60 graden vervangen door 'minimaal 40 graden met een volledig wasprogramma'.
- 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.