

Thuisblijven omdat u (misschien) het coronavirus heeft

Mogelijk heeft u het nieuwe coronavirus. De GGD doet onderzoek of u besmet bent met dit virus. Of u bent besmet met het nieuwe coronavirus en u heeft milde klachten. In beide situaties moet u afgezonderd thuisblijven.

Hieronder staat wat u wel en niet mag doen. De GGD vertelt u hoe lang dit geldt.

- U moet thuis blijven, u mag niet naar buiten. U mag in uw tuin of op uw balkon zitten, als u geen contact heeft met anderen. U mag geen bezoek ontvangen, behalve de huisarts en de GGD.
- Als u zich zo ziek voelt dat u medische hulp nodig heeft, neemt u telefonisch contact op met de huisarts.
-

Wat moet u doen als u met anderen in huis woont?

- Alleen de mensen die bij u wonen mogen bij u in huis zijn. Ook uw huisgenoten mogen geen bezoek ontvangen.
- 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 2 meter afstand van elkaar. Dus niet knuffelen, niet zoenen en geen seks.
- U gebruikt uw eigen bestek, borden, bekertjes en glazen.
- U gebruikt uw eigen tandenborstel.
- U gebruikt uw eigen handdoeken.
- Als het mogelijk is, gebruik dan een aparte 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 de toilet en badkamer elke dag schoonmaakt, desinfecteert en ventileert (30 minuten).

Moet u toch met iemand anders in 1 ruimte zijn?

- Doe dan het masker op dat u gekregen heeft van de GGD.
- Blijf op 2 meter afstand van elkaar.

- De ander moet ook een masker op hebben als u samen in 1 ruimte bent. Dit is een ander soort masker dan uw masker. U heeft deze ook gekregen van de GGD.

Wat moet u en de mensen in uw huis nog meer doen?



Bij hoesten en niezen:

- 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 regelmatig uw handen de handen met water en zeep. Zeker na hoesten en niezen, nadat u het masker afdoet, nadat u naar het toilet bent geweest en na het schoonmaken en desinfecteren. Gebruik daarna handalcohol.



- Maak de oppervlakten die u regelmatig aanraakt dagelijks schoon, zoals nachtkastjes en deurklinken. Maak de badkamer, de keuken en het toilet elke dag schoon. Maak ook de overige ruimtes die u gebruikt met huisgenoten elke dag schoon. Doe eerst handschoenen aan die u weg kunt gooien. U kunt schoonmaken met een gewoon schoonmaakmiddel. Na het schoonmaken dient u te desinfecteren. Gebruik voor desinfectie huishoudbleek. Maak hiervoor een verse oplossing in de verhouding van 250 ml bleekmiddel op 10 liter water. Doe de schoonmaakdoek daarna direct in de was.
- Gooi uw wasgoed in een aparte wasmand en was dit minimaal op 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. Draag handschoenen bij het verwijderen van de afvalzak. Het afval mag mee met de rest van het huishoudelijk afval.
- Huisgenoten dragen handschoenen die ze weg kunnen gooien als zij uw kamer betreden, bij het doen van de was, vaat of het opruimen van afval dat door u gebruikt is.



- Zet in de kamers waar u bent een paar keer per dag even een raam open. Zo komt er frisse lucht binnen.

Contact met de GGD

De GGD belt elke dag om te vragen wie er in huis klachten hebben en welke. De klachten van het nieuwe coronavirus kunnen zijn:

- Hoesten
- Kortademigheid
- Koorts, meet deze elke dag met een thermometer.

- Bent u ziek?

Krijgt een van uw huisgenoten bovenstaande klachten, geef dat dan door aan de GGD.

Wordt er iemand ziek en heeft u hulp nodig van een arts? Bel dan naar de huisarts. Ga niet zo maar naar de huisarts of het ziekenhuis toe.

Hoe lang moet u dit doen?

De GGD vertelt u wanneer dit niet meer nodig is. Dat kan zijn tot de uitslag van de test bekend is, of totdat de incubatieperiode voorbij is. Tot die tijd moet u thuisblijven en alles doen zoals hier staat.

Hoe kunt u GGD bereiken?

Het team infectieziekten van GGD Twente is te bereiken op: telefoonnummer 053 487 68 40. Buiten kantooruren kunt u vragen of u direct doorverbonden kunt worden met de arts-infectieziekten.