

Overzicht leefregels en informatiebrieven

Bijlage bij de [LCI-richtlijn COVID-19](#) | Versie 28 april 2020 (versiebeer zie onderaan deze pagina) | Leefregels voor mensen met COVID-19, koorts, luchtwegklachten, benauwdheid of verkoudheid en hun huisgenoten

Voor informatiebrieven zie onderaan deze pagina | For information letters see the bottom of this page.

Leefregels voor alle huishoudens waar iemand luchtwegklachten heeft

Huishouden met bevestigde patiënt

Bevestigde patiënt	Blijft thuis in isolatie tot 24 uur klachtenvrij Mag geen boodschappen doen.	Leefregels
Huisgenoten bevestigde patiënt	Blijft thuis tot 14 dagen na het laatste contact. De huisgenoten mogen als ze geen klachten hebben noodzakelijke boodschappen doen.	Leefregels

Huishouden waarin iemand koorts met luchtwegklachten en/of benauwdheid heeft

Persoon met luchtwegklachten met koorts	Blijft thuis in isolatie tot 24 uur klachtenvrij (dus geen koorts, geen luchtwegklachten of benauwdheid meer). Mag geen boodschappen doen.	Leefregels
Huisgenoten die zelf geen klachten hebben	Blijft thuis totdat alle huisgenoten 24 uur klachtenvrij zijn (dus niemand in het huishouden heeft koorts, luchtwegklachten of is benauwd). De huisgenoten zonder klachten mogen noodzakelijke boodschappen doen.	Leefregels

Huishouden waar iemand verkouden is

Persoon die verkouden is (niezen, hoesten, keelpijn, loopneus enz)	Blijft thuis in isolatie tot 24 uur klachtenvrij (dus niet meer niezen, hoesten, keelpijn, loopneus enz) Mag geen boodschappen doen.	Leefregels
Huisgenoten	Blijft zoveel mogelijk thuis. Mag noodzakelijke boodschappen doen.	Dezelfde leefregels als voor iedereen in Nederland Zie ook rivm.nl/hygiene

Werk

U mag niet naar het werk als u als patiënt of als huisgenoot thuis moet blijven. Voor personen werkzaam in [cruciale beroepen](#) of [vitale processen](#) kunnen afwijkende regels gelden omtrent werken. Overleg hierover zo nodig met uw werkgever. Zie [Rijksoverheid.nl werknemers](http://Rijksoverheid.nl/werknemers). 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(er) of heeft u medische hulp nodig?

Bel dan de huisarts. Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe.

Leefregels zieke en huisgenoten

Blijf thuis, ontvang geen bezoek

- Thuis blijven, de zieke mag niet naar buiten.
- De zieke mag in tuin of op balkon zitten, als daar geen andere mensen zijn.
- Geen bezoek ontvangen, behalve de huisarts en de GGD.
- Alleen de mensen die in huis wonen, mogen in huis zijn.
- Ook huisgenoten mogen geen bezoek ontvangen.

Omgang tussen de zieke en zijn/haar huisgenoten

- De zieke blijft zoveel mogelijk in zijn/haar eigen kamer. Daar slaapt hij/zij ook en hij/zij slaapt alleen.
- De andere mensen in huis komen zo weinig mogelijk in de kamer van de zieke.
- De zieke heeft zo weinig mogelijk contact met de mensen in huis en blijft zoveel mogelijk op 1,5 meter afstand van de huisgenoten. Dus niet knuffelen, niet zoenen en geen seks.
- De zieke gebruikt eigen aparte bestek, borden, bekers en glazen.
- De zieke gebruikt een eigen tandenborstel.
- De zieke gebruikt uw eigen aparte handdoeken.
- Als het mogelijk is, gebruik dan een apart toilet en badkamer voor de zieke. 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.

Hoesthygiëne en handen wassen

- 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.

Goede hygiëne in huis

- Maak de badkamer en het toilet regelmatig schoon. Denk ook aan de kraan, lichtknopjes en deurklink. Was daarna uw handen met water en zeep.

- Maak veelgebruikte oppervlakten indien mogelijk elke dag schoon, zoals nachtkastjes, deurklinken en lichtknopjes.
- Zet in de kamers waar zieke mensen verblijven een paar keer per dag even een raam open. Zo komt er frisse lucht binnen.

Goed schoonmaken

- 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.

Voorkom verspreiding via bevuilde spullen (lichaamsvloeistoffen, zoals ontlasting, spuug, snot, zweet en urine)

- Was uw wasgoed op minimaal 40 graden met een volledig wasprogramma en normaal wasmiddel.
- Was de vaat met standaard afwasmiddel en heet water, of in de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma.

In geval van een bevestigde **COVID-19 of ziekte met koorts** geldt:

- Gooi wasgoed van de zieke in een aparte wasmand
- Was de vaat van de zieke gescheiden af
- Gooi afval van de zieke in een aparte afvalzak in de kamer van de zieke. Afval mag gewoon in de grijze afvalbak.

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

Informatiebrieven

1. [Bevestigde patiënt thuissituatie](#)
2. [Bevestigde patiënt huisgenoten](#)
3. [Koorts met luchtwegklachten en/of benauwdheid](#)

4. Koorts met luchtwegklachten en/of benauwdheid huisgenoten

5. Verkouden persoon en huisgenoten

6. Contacten patiënt

Informatiebrieven Engelstalig (English translation letters rules of living)

Overzicht Engelstalige informatiebrieven

1. Confirmed patient home situation

2. Confirmed patient household members

3. Fever with respiratory symptoms and/or tightness of the chest

4. Fever with respiratory symptoms and/or tightness of the chest household members

5. Person with a common cold and household members

6. Contact patient

Versiebeheer

- 28-04-2020: Wassen op minimaal 60 graden vervangen door 'minimaal 40 graden met een volledig wasprogramma'.
- 22-04-2020: Engelstalige informatiebrieven toegevoegd
- 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.