



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

U bent positief getest voor het nieuwe coronavirus, wat nu?

Informatie voor een patiënt met het nieuwe coronavirus die thuis kan uitzielen

Beste meneer, mevrouw,

U krijgt deze brief, omdat u het nieuwe coronavirus heeft.

Omdat u niet ernstig ziek bent kunt u **thuis in isolatie** uitzielen. We realiseren ons dat dit een hele opgave kan zijn en dat het gevolgen zal hebben voor uw gewone leven.

Wordt u zeker of heeft u medische hulp nodig?

Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar bel de huisarts.

In deze brief geven wij u een aantal **leefregels**.

Voor uw huisgenoten is er een aparte informatiebrief met instructie.

Het is belangrijk dat het hele gezin deze regels 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.

U kunt weer naar buiten wanneer u 24 uur geen klachten meer hebt. Dat betekent: geen koorts, geen neusverkoudheid en niet hoesten.

Volg de algemene adviezen op die op dit moment gelden in Nederland over school en werken [zie Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl)

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met de GGD in uw regio of kijk op [Vragen & antwoorden nieuw coronavirus \(COVID-19\) | RIVM](#) of [Coronavirus COVID-19 | Rijksoverheid.nl](#)

Leefregels

1. Blijf thuis, ontvang geen bezoek. Gezinsgenoten blijven ook thuis.

- 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 hebben een aparte informatiebrief met instructie ontvangen.

2. Hoe ga ik met de mensen om die bij mij in huis wonen?

- 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 aparte bestek, borden, bekens en glazen.
- U gebruikt uw eigen tandenborstel.
- U gebruikt 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 in een aparte wasmand en was dit op minimaal 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. De zak mag gewoon in de grijze afvalbak.