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

U bent gezinsgenoot van iemand die positief getest is op het nieuwe coronavirus, wat nu?

Informatie voor een gezinsgenoot van een persoon die mogelijk het nieuwe coronavirus heeft

Beste meneer, mevrouw,

U krijgt deze brief, omdat een gezinsgenoot het nieuwe coronavirus heeft.

Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u **thuis in quarantaine** blijven (tot 14 dagen na het laatste contact).
U kunt klachten krijgen zoals verkoudheid, hoesten en koorts.
We realiseren ons dat dit een hele opgave kan zijn en dat het gevolgen zal hebben voor uw gewone leven.

In deze brief geven wij u een aantal **leefregels**.
Voor uw gezinsgenoot met het nieuwe coronavirus is er een aparte informatiebrief met instructie. Het is belangrijk dat het hele gezin de leefregels 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.

Wordt u ziek en heeft u medische hulp nodig?
Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar bel de huisarts. Als u milde klachten heeft, ziek dan thuis uit en bel de huisarts niet.

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. Alle gezinsgenoten blijven thuis

- U moet tot 14 dagen na het ingaan van de thuisquarantaine thuis blijven. U mag niet naar buiten, naar school of naar het werk.
- U mag wel even naar buiten om bijvoorbeeld boodschappen te doen. Let daarbij op dat u op afstand van anderen blijft en maak geen lichamelijk contact.
- U mag in uw tuin of op uw balkon zitten.
- U mag geen bezoek ontvangen, behalve de huisarts en de GGD.
- Alleen de mensen die bij u wonen, mogen bij u in huis zijn.
- Na 14 dagen mag u weer naar buiten. Volg de algemene adviezen op die op dit moment gelden in Nederland over school en werken zie Rijksoverheid.nl.
- **Als u klachten krijgt, mag u niet naar buiten, ook niet als de**
- **14 dagen voorbij zijn!**

2. Hoe ga ik om met de gezinsgenoot met COVID-19?

- U komt zo weinig mogelijk in de kamer van de zieke persoon.
- U heeft zo weinig mogelijk contact met de de zieke persoon en u blijft op 2 meter afstand van elkaar. Dus niet knuffelen, niet zoenen en geen seks.
- U gebruikt niet het bestek, borden, bekers en glazen van de zieke persoon
- U gebruikt niet de tandenborstel van de zieke persoon.
- Als het mogelijk is, gebruikt u een ander toilet en badkamer dan de zieke persoon. Heeft u 1 toilet en 1 badkamer in huis, dan kunt u deze delen met de zieke persoon.
- 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 van de kamer van de zieke persoon

- Verblijf zoveel mogelijk in een kamer apart van de zieke persoon.
- Zet in de kamers waar de zieke persoon verblijft 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 bevuilde spullen

- Vermijd verspreiding van lichaamsvloeistoffen, zoals ontlasting, spuug, snot, zweet en urine.
- Verzamel het wasgoed van het zieke gezinslid in een aparte wasmand en was dit op minimaal 60 graden met een volledig wasprogramma en normaal wasmiddel.
- Was de vaat van de zieke persoon gescheiden af met standaard afwasmiddel en heet water, of in de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma.
- Laat de zieke persoon het eigen afval in een aparte afvalzak in de eigen kamer gooien. De zak mag gewoon in de grijze afvalbak.