

INFORMATIEBRIEF

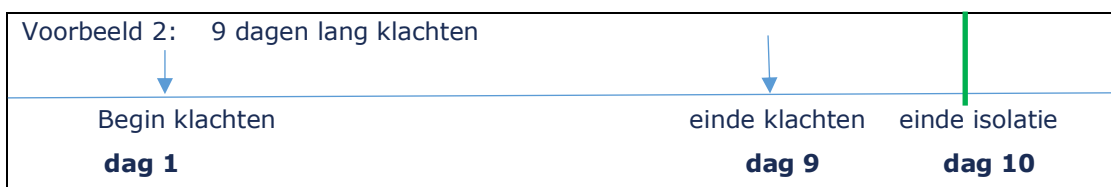
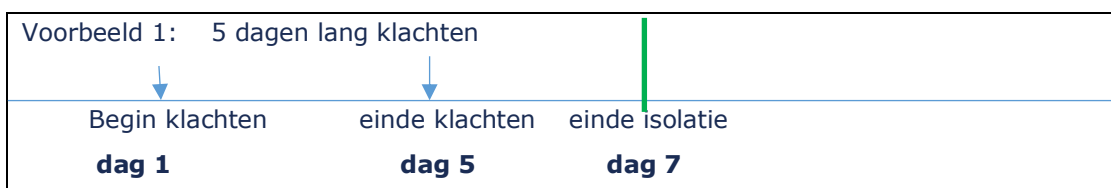
VOOR EEN POSITIEF GETESTE COVID-19 PATIËNT IN DE THUISSITUATIE

Je bent positief getest op COVID-19. Wat dit betekent zetten wij voor je op een rij in deze informatiebrief. **Allereerst moet je thuis in isolatie.** Dit betekent dat je niet naar buiten mag. Ook mag je geen bezoek krijgen. Je moet thuis uitzieken omdat je nog besmettelijk kunt zijn voor anderen.

Leefregels voor jou en je huisgenoten

In deze brief geven wij een aantal leefregels voor jouw isolatieperiode. We realiseren ons dat dit een hele opgave kan zijn en dat het gevolgen zal hebben voor je gewone leven. Ook jouw huisgenoten moeten thuisblijven omdat zij mogelijk door jou besmet zijn geraakt en we willen voorkomen dat zij anderen besmetten. Voor huisgenoten ontvangen een eigen brief met informatie.

- Voor jouw huisgenoten geldt dat zij 14 dagen na het laatste risicocontact met jou, thuis in quarantaine moeten blijven. Een risicocontact betekent dat zij 15 minuten op minder dan 1,5 meter afstand van je waren. Het is belangrijk dat alle huisgenoten deze regels volgen. Alleen zo kan het virus zich niet verder verspreiden en anderen besmetten. Dit is extra belangrijk voor oudere mensen, mensen niet zo gezond zijn of mensen die al een andere ziekte hebben.
- Je mag weer uit huis gaan of bezoek ontvangen als je 24 uur geen klachten meer hebt én de eerste ziektedag minimaal 7 dagen geleden is (**zie twee voorbeelden hieronder**).



LET OP! Voor **zorgmedewerkers** geldt een afwijkende regel: Als zorgmedewerker mag je weer uit huis gaan of bezoek ontvangen als je 24 uur geen klachten meer heeft én de eerste ziektedag minimaal 7 dagen geleden is én je **minimaal 48 uur koortsvrij** bent.

- Heb je nog een andere ziekte naast COVID-19 mag je in overleg met de GGD pas na 14 dagen (na de eerste ziektedag) uit isolatie.
- Ben je uit isolatie? Dan volg je de algemene adviezen op die op dat moment gelden in Nederland over bezoek aan school, werk en vrije tijd. Je vindt de algemene adviezen op de website van de Rijksoverheid: www.rijksoverheid.nl.

Ben je ernstig ziek of heb je medische hulp nodig?

Ga dan *niet* naar de huisarts of het ziekenhuis toe. Neem telefonisch contact op en laat weten dat je positief testte op het coronavirus.

Leefregels

1. Blijf thuis, ontvang geen bezoek - huisgenoten blijven ook thuis

- Je mag niet naar buiten, naar school, de winkel of naar het werk.
- Je mag in je tuin of op jouw balkon zitten.
- Je mag geen bezoek ontvangen, behalve voor medische zaken (zoals bijvoorbeeld je huisarts of de GGD).
- Alleen de mensen die bij je wonen, mogen samen met jou in huis zijn.
- Heb je voor andere zaken dan COVID-19 medische hulp nodig? Ga dan niet naar de huisarts of het ziekenhuis, maar neem eerst **telefonisch** contact op met de arts. Vertel in het gesprek dat je in isolatie zit voor COVID-19.
- Ook jouw huisgenoten mogen geen bezoek ontvangen. Zie hiervoor de informatiebrief voor huisgenoten.
- Je mag de isolatie weer opheffen als je 24 uur geen klachten passende bij COVID-19 meer hebt en de eerste ziektedag minimaal 7 dagen geleden is. Heb je nog een andere ziekte naast COVID-19? En ben je klachtenvrij? Dan mag je in overleg met de GGD, pas na 14 dagen (na de eerste ziektedag) uit isolatie.
- Is je isolatie opgeheven en mag je weer naar buiten? Volg dan de algemene adviezen op die op dit moment gelden in Nederland over bezoek aan school, werken en vrije tijd. Je vindt deze adviezen op de website van de Rijksoverheid: www.rijksoverheid.nl

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

- Blijf zoveel mogelijk in je eigen kamer. Daar slaap je ook en je slaapt alleen.
- De andere mensen in huis komen zo weinig mogelijk in jouw kamer.
- Je hebt zo weinig mogelijk contact met de mensen in huis en je blijft op 1,5 meter afstand van elkaar. Dus niet knuffelen, niet zoenen en geen seks.
- Gebruik je eigen aparte bestek, borden, bekertjes en glazen.

- Gebruik je eigen tandenborstel.
- Gebruik je eigen aparte handdoeken.
- Wanneer er meerdere badkamers en toiletten in het huis aanwezig zijn, gebruik dan een ander toilet en een andere badkamer dan je huisgenoten. Heb je 1 toilet en 1 badkamer in huis die je deelt met je huisgenoten? Dan is het belangrijk dat toilet en badkamer elke dag worden schoongemaakt en, als dat mogelijk is, geventileerd door het raam 30 minuten open te zetten.

3. Zo voor goede persoonlijke hygiëne

- Was regelmatig je handen met water en zeep. Doe dit altijd na hoesten en niezen, nadat je naar het toilet bent geweest, na het schoonmaken en opruimen en voor het eten.
- Gebruik voor het hoesten een papieren zakdoek. Gebruik een zakdoek maar 1 keer en gooi de zakdoek na gebruik direct weg. Was daarna je handen.
- Heb je geen papieren zakdoek bij de hand? Hoest dan in je elleboog.

4. Zorg voor een goede hygiëne in je kamer

- Verblijf zoveel mogelijk in een aparte kamer.
- Zet in de kamer(s) waar je bent een paar keer per dag even (30 minuten) een raam open. Zo komt er frisse lucht binnen.
- Maak de badkamer en het toilet regelmatig schoon. Denk ook aan de kraan, lichtknopjes en deurklink.
- Was daarna je handen met water en zeep.

5. Zorg voor een goede hygiëne in huis

- Indien mogelijk, reinig je je eigen kamer/badkamer. Jow huisgenoten reinigen de andere kamers in het 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 kan je in de supermarkt kopen.
- Doe de schoonmaakdoek daarna direct in de was.
- Was daarna je handen met water en zeep.

6. Zorg voor een goede hygiëne van bevulde spullen

- Vermijd verspreiding van lichaamsvloeistoffen, zoals ontlasting, spuug, snot, zweet en urine.
- Gooi je wasgoed in een aparte wasmand en was dit op 40 graden of meer met een volledig wasprogramma en normaal wasmiddel.
- Was je vaat in de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma of was jouw vaat gescheiden af met standaard afwasmiddel en heet water.
- Gooi jouw afval in een aparte afvalzak in je eigen kamer. De zak mag gewoon in de grijze afvalbak.

Meer informatie

<https://lci.rivm.nl/leefregels>

<https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19/vragen-antwoorden>

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19>

Heb je nog vragen?

Het Rode Kruis heeft een hulplijn voor mensen die in thuisisolatie zitten: 070 445 58 88.

Ons team infectieziekten is te bereiken via telefoonnummer 088 368 67 20.