
INFORMATIEBRIEF

VOOR HUISGENOTEN VAN EEN POSITIEF GETESTE PATIËNT MET CORONA

Omdat jij een huisgenoot bent van een patiënt met COVID-19, is deze informatie voor jou van groot belang. Omdat je tot en met 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je **thuis in quarantaine (= je mag niet naar buiten en geen bezoek ontvangen)** blijven. Je kunt klachten krijgen zoals verkoudheid, hoesten en koorts.

In deze brief geven wij jou een aantal **leefregels** voor tijdens de 14 dagen durende quarantaine. We realiseren ons dat dit een hele opgave is en dat het gevolgen zal hebben voor jouw dagelijks leven. Voor je zieke huisgenoot met COVID-19 is een aparte informatiebrief.

Het is belangrijk dat alle huisgenoten de leefregels volgen. Zo voorkom je dat het virus verder verspreidt en dat je anderen besmet. Dit is extra belangrijk voor mensen die ouder zijn, niet zo gezond zijn of al een andere ziekte hebben. Zij kunnen erg ziek worden van Corona.

Voor **iedereen** in huis geldt: **blijf thuis**. Voor mensen die werken [in cruciale beroepen](#) of [vitale processen](#) gelden aparte regels. Zij mogen soms werken (als er geen klachten zijn). Dit is altijd in overleg met de bedrijfsarts en/of werkgever.

Wat als je binnen deze 14 dagen klachten krijgt?

Als je **klachten krijgt die** passen bij COVID-19 zoals neusverkoudheid, hoesten en/of koorts, kan je je voor een test aanmelden. Zie voor meer informatie [onze website](#). Je kunt dan in overleg met de GGD getest worden. Tot de uitslag bekend is, moet je nog steeds thuisblijven en mag je geen contact hebben met anderen.

Bent je ernstig ziek of heb je medische hulp nodig?

Ga niet zelf naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar neem telefonisch contact op.

Leefregels

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

- Je mag niet naar buiten, naar school, of naar het werk
- Vraag anderen om je boodschappen te doen.

- Als dat niet mogelijk is mag een huisgenoot (zonder klachten) wel even naar buiten om bijvoorbeeld boodschappen te doen. Let daarbij goed op de 1,5 meter afstand.
- Je mag in je tuin of op je balkon zitten.
- Je mag geen bezoek ontvangen, behalve voor medische zaken (bijvoorbeeld huisarts, GGD).
- Alleen de mensen die bij je wonen, mogen samen met jou in huis zijn.
- Als je wel direct contact hebt gehad (= meer dan 15 minuten op minder dan 1,5 meter afstand) met je zieke huisgenoot, **dan start de 14-dagen-quarantaineperiode opnieuw.**
- Als je klachten krijgt, mag je niet naar buiten – ook niet als de 14 dagen voorbij zijn!
- Als je quarantaine is gestopt en je weer naar buiten mag, volg dan de algemene adviezen op die op dit moment gelden in Nederland over bezoek aan school, werken etc. Zie [Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl).

2. Let op gezondheidsklachten

- Het is belangrijk dat je tijdens de quarantaineperiode alert bent op klachten passend bij COVID-19 zoals neusverkoudheid, hoesten en/of koorts.
- Als een van de huisgenoten klachten krijgt, neem dan **telefonisch** contact op met de GGD.

3. Hoe ga ik om met mijn huisgenoot met COVID-19?

- Slaap apart van elkaar, bij voorkeur in een andere kamer.
- Probeer zo weinig mogelijk in dezelfde kamer van de zieke persoon te zijn.
- Je hebt zo weinig mogelijk contact met de zieke persoon en blijft zo veel mogelijk op 1,5 meter afstand. Dus niet knuffelen of een andere manier van fysiek contact.
- Gebruik geen bestek, borden, bekken van de zieke persoon.
- Gebruik niet de tandenborstel van de zieke persoon.
- Wanneer er meerdere badkamers en toiletten in het huis aanwezig zijn, gebruik dan een apart toilet en badkamer.
- Heb je 1 toilet en 1 badkamer die je deelt met de zieke persoon? Maak ze dan elke dag schoon en ventileer als dat mogelijk is elke dag de ruimtes door 30 minuten het raam open te zetten. Denk bij het schoonmaken ook aan de kraan, lichtknopjes en deurklink. Was daarna je handen met water en zeep.

4. Zorg 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 weg. Was daarna je handen.
- Hebt je geen papieren zakdoek bij de hand? Hoest dan in de plooi van je elleboog.

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 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 van de zieke huisgenoot.
- Verzamel het wasgoed van de zieke huisgenoot in een aparte wasmand en was dit op minimaal 40 graden in combinatie met een volledig wasprogramma.
- Was je vaat in de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma of was de vaat van de zieke gescheiden af met standaard afwasmiddel en heet water.
- Laat de zieke persoon het eigen afval in een aparte afvalzak in de eigen kamer gooien. 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 vragen?

Neem dan contact op met GGD Hart voor Brabant: 088 368 67 20.