

# Patiëntenvoorlichting

## Nazorg ontslag bij COVID-19

### Informatie voor thuis

**U bent tijdelijk opgenomen geweest in Noordwest Ziekenhuisgroep met COVID-19, de ziekte die wordt veroorzaakt door het nieuwe coronavirus. Omdat u voldoende hersteld bent, mag u naar huis. Wel moet u thuis in isolatie blijven om verdere verspreiding van het virus te voorkomen. In deze folder leest u hier meer informatie over.**

### Wat is COVID-19?

Het nieuwe coronavirus wordt ook wel SARS-CoV-2 genoemd. Dit virus kan de ziekte COVID-19 veroorzaken. De meeste patiënten met dit virus hebben koorts en luchtwegklachten. In Nederland, maar ook wereldwijd, worden er maatregelen genomen om verdere verspreiding van het virus tegen te gaan.

### Wat houdt thuisisolatie in?

Thuisisolatie houdt in dat u in uw eigen woonomgeving verblijft en deze niet verlaat. U mag weer uit isolatie als u 24 uur (conform GGD richtlijn) geen klachten meer heeft die passen bij COVID-19 én het minimaal 7 dagen geleden is dat u ziek werd. Heeft u een verminderde weerstand? Dan mag u pas uit isolatie als u 24 uur geen klachten meer heeft die passen bij COVID-19 én het minimaal 14 dagen geleden is dat u ziek werd.

### Waarom moet ik in thuis isolatie?

Op deze manier kunt u anderen niet besmetten zolang u nog klachten heeft. Als u 24 uur geen klachten heeft kan u de thuisisolatie stopzetten. De duur van de thuisisolatie verschilt per patiënt. Volledig herstel kan al na 2 weken zijn, maar kan soms ook een maand duren.

### Wat kunt u doen om besmetting te voorkomen?

Dit zijn de belangrijkste maatregelen om verspreiding van het virus te voorkomen:

- was regelmatig uw handen, tenminste 20 seconden lang. Doe dit altijd na hoesten, niezen, na een toiletbezoek, na schoonmaken/opruimen en voor dat u gaat eten
- hoest en nies in de binnenkant van uw elleboog
- gebruik een papieren zakdoekje één keer, gooi deze na gebruik weg in een plastic zak en was uw handen
- schud geen handen
- blijf thuis zo lang u klachten heeft. Als u 24 uur klachten vrij bent én het minimaal 7 dagen geleden is dat u ziek werd, kunt u weer naar buiten
- houd 1,5 meter afstand van anderen

*Deze maatregelen gelden voor alle virussen die griep en verkoudheid kunnen veroorzaken. Het is belangrijk om deze op te volgen.*

### **Wanneer neemt u contact op met de huisarts?**

U neemt contact op met de huisarts als:

- u ongerust bent, de situatie niet vertrouwt of bij toenemende klachten
- u moeilijk kan ademen
- u toenemende koorts krijgt

### **Gezinsleden en/of huisgenoten**

Gezinsleden en/of huisgenoten ontvangen van de GGD een informatiebrief. Zij moeten in thuisisolatie gedurende 10 dagen. Deze periode gaat in na het laatste contact met de COVID-19 positieve persoon. Na 5 dagen kunnen gezinsleden en/of huisgenoten zich laten testen door de GGD. Bij een negatieve uitslag (geen COVID-19) kunnen de thuisquarantaine maatregelen gestopt worden.

Gedurende de thuisquarantaine betekent dit dat gezinsleden en/of huisgenoten:

- niet naar werk mogen; uitzondering hierop zijn zorgmedewerkers
- niet naar school mogen
- zo min mogelijk buiten de deur mogen. Boodschappen doen is toegestaan als zij geen klachten hebben, minimaal 1,5 meter afstand houden van anderen en lichamelijk contact vermijden
- zichzelf dagelijks controleren op het ontstaan van COVID-19 gerelateerde klachten

### *Woont u met meerdere mensen?*

Dan zijn extra maatregelen nodig om te voorkomen dat uw gezinsleden en/of huisgenoten besmet raken. Hierbij is het belangrijk dat u in een eigen ruimte verblijft, bijvoorbeeld de slaapkamer, en uw gezinsleden en/of huisgenoten ergens anders. Bij voorkeur neemt u niet plaats in een ruimte waar gezinsleden en/of huisgenoten samen komen of aanwezig zijn. Houdt u zich daarnaast aan de volgende maatregelen:

- u heeft zo weinig mogelijk contact met de mensen in huis en u blijft op 1,5 meter afstand van elkaar
- als het mogelijk is, gebruikt u dan een apart toilet en badkamer. Heeft u 1 toilet en 1 badkamer in huis, dan kunt u deze delen met uw gezinsleden/huisgenoten. Het is in dit geval belangrijk dat u het toilet en de badkamer elke dag schoonmaakt en, wanneer mogelijk, elke dag gedurende een half uur een raam open zet
- gebruik uw eigen bestek, borden, bekertjes, glazen. Was deze apart af met normaal afwasmiddel en heet water of gebruik de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma
- gebruik uw eigen tandenborstel en handdoeken
- gooi uw wasgoed in een aparte wasmand en was dit op minimaal 60 graden met een volledig wasprogramma en normaal wasmiddel
- gooi uw afval in een aparte afvalzak in uw eigen kamer. De zak mag gewoon in de grijze afvalbak

### **Zorg voor en goede hygiëne in uw kamer**

Met onderstaande maatregelen zorgt u 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

### **Duur van de isolatie**

Gezinsleden en/of huisgenoten moeten thuis blijven tot 10 dagen. Dit gaat in vanaf het laatste onbeschermd contact wat u met hen heeft gehad.

Na 5 dagen kunnen gezinsleden en/of huisgenoten zich laten testen door de GGD. Bij een negatieve uitslag (geen COVID-19) kunnen de thuisquarantaine maatregelen gestopt worden.

### **Uw overige contacten**

Wanneer een contact klachten heeft moet hij/zij telefonisch contact opnemen met de GGD.

### **Uw vragen**

Heeft u een algemene vraag over het coronavirus? Dan kunt u bellen met 072 – 548 7777. Heeft u medisch inhoudelijke vragen? Neemt u dan contact op met de afdeling waar u opgenomen bent geweest.

### **Meer informatie**

De meest actuele informatie vindt u op de website van het RIVM: [www.rivm.nl/coronavirus/covid-19](http://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19).