

Patiëntenvoorlichting

U bent gezinslid en/of huisgenoot van iemand die positief is getest op COVID-19

Informatie voor een gezinslid en/of huisgenoot

Uw gezinslid of huisgenoot is positief getest op het nieuwe coronavirus, ook wel COVID-19 genoemd. In deze folder leest u wat dit voor u betekent.

Thuis in quarantaine

Omdat u tot 10 dagen na het laatste contact met uw gezinslid of huisgenoot nog ziek kunt worden, moet u thuis in quarantaine blijven. Op dag 5 van de thuisquarantaine periode, kunt u zich laten testen op COVID-19 bij de GGD. Bij een negatieve uitslag kan de thuisquarantaine gestopt worden. Wel moet u daarna alert blijven op het ontstaan van klachten. Bij het ontstaan van klachten moet u zich opnieuw laten testen. We realiseren ons dat dit lastig kan zijn en dit gevolgen kan hebben voor uw gewone leven.

Welke klachten kan ik krijgen?

U kunt klachten krijgen zoals verkoudheid, hoesten en koorts. Wordt u ziek en heeft u medische hulp nodig? Ga dan niet naar de huisarts of het ziekenhuis, maar bel de huisarts. Als u milde klachten heeft, ziek dan thuis uit en bel de huisarts niet.

Leefregels bij thuisquarantaine

Het is belangrijk dat alle gezinsleden en/of huisgenoten onderstaande leefregels volgen. 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.

- 1. Blijf thuis, ontvang geen bezoek. Alle gezinsleden en/of huisgenoten blijven thuis**
 - 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 1,5 meter 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
- 2. Hoe ga ik om met mijn gezinslid/huisgenoot met COVID-19?**
 - u komt zo weinig mogelijk in de kamer van de zieke persoon
 - u heeft zo weinig mogelijk contact met de zieke persoon en u blijft op 1,5 meter afstand van elkaar. Dus niet knuffelen, niet zoenen en geen seks
 - u gebruikt niet het bestek, borden, bekertjes 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 wanneer 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

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met de GGD in uw regio of kijk op www.rivm.nl/coronavirus of op www.rijksoverheid.nl/coronavirus.