



Informatie (verdachte) patiënten thuissituatie

Thuisblijven omdat u misschien het coronavirus heeft

U krijgt deze brief omdat u misschien het nieuwe coronavirus heeft. De GGD onderzoekt of u besmet bent met dit virus. Wij vragen u om twee weken afgezonderd thuis te blijven. We realiseren ons dat dit een hele opgave kan zijn, en dat het gevolgen kan hebben voor uw gewone leven. Het is belangrijk dat u zich aan deze leefregels houdt. Zo helpt u voorkomen dat de mensen om u heen onbedoeld besmet raken.

Hieronder staat wat u wel en niet mag doen. De GGD heeft veel ervaring met deze situaties. Heeft u vragen? Neem dan gerust contact op met uw contactpersoon bij de GGD.

- U moet thuis blijven, u mag niet naar buiten. U mag in uw tuin of op uw balkon zitten, als daar geen andere mensen zijn. U mag geen bezoek ontvangen, behalve de huisarts en de GGD.
- Wordt er iemand erg ziek? Bel dan naar de huisarts. Ga niet zo maar naar de huisarts of het ziekenhuis toe.
- Zorg voor een goede persoonlijke hygiëne en goede hygiëne in huis. Wat dat betekent, leest u hieronder.

Wat moet u doen als u met anderen in huis woont?

- Alleen de mensen die bij u wonen mogen bij u in huis zijn. Ook uw huisgenoten mogen geen bezoek ontvangen.
- U blijft zoveel mogelijk in uw eigen kamer. Daar slaapt u ook en u slaapt alleen.
- De andere mensen in huis komen zo weinig mogelijk in uw kamer.
- U heeft zo weinig mogelijk contact met de mensen in huis en u blijft op 2 meter afstand van elkaar. Dus niet knuffelen, niet zoenen en geen seks.
- U gebruikt uw eigen aparte bestek, borden, bekertjes en glazen.
- U gebruikt uw eigen tandenborstel.
- U gebruikt uw eigen aparte handdoeken.
- Als het mogelijk is, gebruik dan een apart toilet en badkamer voor uzelf. Heeft u 1 toilet en 1 badkamer in huis, dan kunt u deze delen met uw huisgenoten. Het is belangrijk dat u het toilet en de badkamer elke dag schoonmaakt en elke dag ventileert door het raam 30 minuten open te zetten.

Moeten anderen toch bij u in de kamer komen?

- De ander moet een masker opdoen voordat ze bij u op de kamer komen. Dit is een speciaal soort masker, zogenaamd FFP1. U kunt deze krijgen van de GGD.

Moet u de kamer verlaten?

- Doe een masker op voor u de kamer verlaat. Dit is een zogenaamd chirurgisch mondneusmasker op dat u krijgt van de GGD.
- Blijf op 2 meter afstand van elkaar.

Hoe zorgt u voor een goede persoonlijke hygiëne?

- Was regelmatig uw handen met water en zeep. Doe dit altijd na hoesten en niezen, nadat u het masker afdoet, nadat u naar het toilet bent geweest en na het schoonmaken en opruimen. Ontsmet daarna uw handen met handalcohol.

Bij hoesten en niezen:

- 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.

Hoe zorgt u voor een goede hygiëne in huis?

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 elke dag schoon.

- Denk ook aan de kraan, lichtknopjes en deurklink.
- Doe eerst handschoenen aan die u weg kunt gooien.
- Maak schoon met gewoon schoonmaakmiddel.
- Doe de schoonmaakdoek daarna direct in de was.
- Doe de handschoenen uit en gooi ze weg.
- Was daarna uw handen met water en zeep.

Maak veelgebruikte oppervlakten elke dag schoon.

- Dit zijn oppervlakten die u regelmatig aanraakt, zoals nachtkastjes, deurklinken en lichtknopjes.
- Doe eerst handschoenen aan die u kunt weggoien.
- 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.
- Doe de handschoenen uit en gooi ze weg.
- Was daarna uw handen met water en zeep.

Vermijd verspreiding van lichaamsvloeistoffen, zoals ontlasting, spuug, snot, zweet en urine.

- Huisgenoten dragen handschoenen die ze weg kunnen gooien als zij uw kamer betreden, bij het doen van de was, vaat, of bij het opruimen van afval dat door u gebruikt is.
- Gooi uw wasgoed in een aparte wasmand en was dit op minimaal 60 graden met een volledig wasprogramma en normaal wasmiddel.
- Was uw vaat gescheiden af met standaard afwasmiddel en heet water, of in de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma.
- Gooi uw afval in een aparte afvalzak in uw eigen kamer. Draag handschoenen bij het verwijderen van de afvalzak. De zak mag gewoon in de grijze afvalbak.

Contact met de GGD

De GGD belt elke dag om te vragen wie er in huis klachten hebben en welke. De klachten van het nieuwe coronavirus kunnen zijn:

- Hoesten
- Kortademigheid
- Koorts, meet uw temperatuur elke dag met een thermometer.

Bent u ziek?

Krijgt een van uw huisgenoten bovenstaande klachten, geef dat dan door aan de GGD. Wordt er iemand ziek en heeft u hulp nodig van een arts? Bel dan naar de huisarts. Kondig het altijd aan als u naar de huisarts of het ziekenhuis gaat.

Hoe lang moet u dit doen?

De GGD vertelt u wanneer dit niet meer nodig is. Dat kan zijn tot de uitslag van de test bekend is, of totdat de incubatieperiode voorbij is. Tot die tijd moet u thuisblijven en alles doen zoals hier staat.

Heeft u nog vragen?

Het team infectieziekten van GGD XXX is te bereiken op: telefoonnummer XXXX.
Buiten kantooruren XXXXXX.