

Informatiebrief bij de [LCI-richtlijn COVID-19](#) | Versie 15 mei 2020 (versiebeheer zie onderaan deze pagina) | Informatie voor huisgenoten van een patiënt met laboratoriumbevestigde COVID-19 die thuis kan uitzielen

Naar [Overzicht leefregels \(Nederlands\)](#) en [informatiebrieven \(Nederlands en Engels\)](#)

Beste meneer, mevrouw,

U krijgt deze brief omdat u een huisgenoot¹ bent van een patiënt met COVID-19. Lees deze brief goed door, hierin staat belangrijke informatie. U moet **thuis in quarantaine** blijven, omdat u tot en met 14 dagen na het laatste contact met uw zieke huisgenoot nog ziek kunt worden. U kunt klachten krijgen zoals verkoudheid, hoesten en koorts.

In deze brief krijgt u een aantal **leefregels** voor als u 14 dagen in quarantaine bent. Het kan soms best moeilijk zijn en het kan invloed hebben op uw gewone leven. Uw zieke huisgenoot met COVID-19 krijgt [een aparte informatiebrief met instructies](#).

Het is belangrijk dat alle huisgenoten de leefregels volgen. Zo helpt u samen voorkomen dat het virus verder verspreid en dat mensen om u heen besmet raken. Dit is extra belangrijk voor mensen die 70 jaar of ouder zijn, of die om andere redenen extra kwetsbaar zijn voor deze ziekte.

Voor **iedereen** in huis geldt: **blijf thuis**.

Werkt u in een cruciaal beroep of vitaal proces?

Werkt u [in cruciale beroepen](#) of [vitale processen](#) dan kunnen andere regels gelden. U mag alleen werken in overleg en na toestemming van de GGD. En uiteraard als u geen klachten heeft.

Als u **klachten krijgt** die passen bij COVID-19, zoals neusverkoudheid, hoesten en/of koorts, neemt u **telefonisch** contact op met de GGD. U kunt in overleg met de GGD dan getest worden op COVID-19. Totdat de testuitslag bekend is, blijft u thuis en heeft u geen contact met anderen.

Bent u ernstig ziek of heeft u medische hulp nodig? Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar bel direct de huisarts.

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met de GGD in uw regio of kijk op [Coronavirus COVID-19 op Rijksoverheid.nl](#).

Leefregels

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

- U mag niet naar buiten, naar school, of naar het werk.

¹ Met huisgenoten bedoelen we alle mensen die bij de patiënt met COVID-19 in huis wonen.

- Laat anderen boodschappen doen. Indien dit niet kan, mag één huisgenoot (zonder klachten) wel even naar buiten om een boodschap te doen. Let daarbij op dat u 1,5 meter afstand van anderen houdt en maak geen lichamelijk contact.
- U mag in uw tuin of op uw balkon zitten.
- Er mag niemand bij u op bezoek komen, behalve voor medische zaken (bijvoorbeeld huisarts, GGD).
- Alleen de mensen die bij u wonen, mogen samen met u in huis zijn.
- Heeft u medische hulp nodig voor andere zaken dan COVID-19? Ga dan niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe. Neem eerst **telefonisch** contact op met de arts. Geef daarbij aan dat u in quarantaine voor COVID-19 zit.
- U moet thuisblijven tot 14 dagen na de laatste keer dat u minder dan 1,5 meter afstand had tot uw zieke huisgenoot. Als u steeds minder dan 1,5 meter blijft houden, moet u thuisblijven tot 14 dagen nadat de bevestigde patiënt/huisgenoot weer uit isolatie mag.
- Als u klachten krijgt, mag u niet naar buiten – ook niet als de 14 dagen voorbij zijn!
- Als u weer uit quarantaine gaat en u 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

- Belangrijk: let op of u klachten krijgt die passen bij COVID-19, zoals neusverkoudheid, hoesten en/of koorts in de periode dat u in quarantaine bent.
- Als u klachten krijgt, neemt u **telefonisch** contact op met de huisarts of GGD. Als dat nodig is, kunnen zij ervoor zorgen dat u getest wordt op COVID-19.
- Als er kinderen bij u wonen, check dagelijks of zij klachten krijgen die passen bij COVID-19.

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 uw zieke huisgenoot te zijn.
- U heeft 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 niet het bestek, borden, bekertjes en glazen van de zieke persoon.
- Gebruik niet de tandenborstel van de zieke persoon.
- Als er meerdere badkamers en toiletten in het huis zijn, gebruik dan een ander toilet en een andere badkamer dan de zieke persoon.
- Als u wel direct contact heeft gehad (= meer dan 15 minuten op minder dan 1,5 meter afstand) met uw zieke huisgenoot, dan start de 14-dagen-quarantaineperiode opnieuw.

4. Zorg voor goede persoonlijke hygiëne

- 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.

- Gebruik voor het hoesten 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. Was daarna uw handen.

5. Zorg voor een goede hygiëne in huis

- Maak het toilet en de badkamer elke dag schoon. Denk bij het schoonmaken ook aan de kraan, lichtknopjes en deurklink. Was daarna uw handen met water en zeep.
- Zorg als het kan elke dag voor frisse lucht in ruimtes, door het raam 30 minuten open te zetten.
- 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 een koffiekopje bleekwater in (125 milliliter). 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 van bevulde spullen

- Voorkom dat anderen in contact kunnen komen met lichaamsvloeistoffen van de zieke huisgenoot, zoals ontlasting, spuug, snot, zweet en urine.
- Verzamel het wasgoed van de zieke huisgenoot in een aparte wasmand en was dit op minimaal 40 graden in combinatie met een volledig wasprogramma.
- Doe uw afwas in de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma of doe de afwas van de zieke gescheiden 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 voor het restafval .