

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

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

Beste meneer, mevrouw,

U krijgt deze brief omdat u positief getest bent op COVID-19. Lees deze brief goed door, hierin staat belangrijke informatie. U moet **thuis in isolatie** uitzieken omdat u nog besmettelijk kunt zijn voor anderen. Ook uw huisgenoten¹ moeten thuisblijven, omdat zij misschien door u besmet zijn geraakt. Zo voorkomen zij dat zij anderen besmetten.

In deze brief krijgt u een aantal **leefregels** voor als u in isolatie bent. Het kan soms best moeilijk zijn en het kan invloed hebben op uw gewone leven.

Voor eventuele [huisgenoten](#) is er een [aparte informatiebrief met instructies](#). Uw huisgenoten moeten thuis in quarantaine blijven voor de duur van 14 dagen na de het laatste keer dat hij/zij minder dan 1,5 meter afstand tot u had. Het is belangrijk dat alle huisgenoten deze regels volgen. Zo voorkomen u en uw huisgenoten dat het virus zich verder verspreidt 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.

U mag weer uit de isolatie als u 24 uur geen klachten meer heeft die passen bij COVID-19 én het minimaal 7 dagen geleden is dat u ziek werd. Heeft u ook een andere ziekte waardoor uw immuunsysteem niet goed werkt? Dan mag u pas uit de isolatie als u 24 uur geen klachten meer heeft die passen bij COVID-19 en het minimaal 14 dagen geleden is dat u ziek werd. Bespreek dit ook altijd met de GGD. Bent u uit isolatie? Volg dan de algemene adviezen op die op dit moment gelden. Kijk op [Rijksoverheid.nl](#) voor meer informatie.

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 - huisgenoten blijven ook thuis

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

¹ Met huisgenoten bedoelen we alle mensen die bij u in huis wonen.

- Heeft u medische hulp nodig voor andere zaken dan COVID-19? Ga dan niet naar de huisarts of het ziekenhuis. Neem eerst **telefonisch** contact op met de arts. Geef daarbij aan dat u in isolatie zit voor COVID-19.
- Ook uw huisgenoten mogen geen bezoek ontvangen. Zie hiervoor de [informatie voor huisgenoten van positief geteste COVID-19-patiënten](#).
- U mag weer uit de isolatie als u 24 uur geen klachten meer heeft die passen bij COVID-19 én het minimaal 7 dagen geleden is dat u ziek werd. Werkt u immuun systeem niet goed dooreen andere ziekte? Dan mag u pas uit de isolatie als u 24 uur geen klachten meer heeft die passen bij COVID-19 en het minimaal 14 dagen geleden is dat u ziek werd. Bespreek dit ook altijd met de GGD. Als u weer uit isolatie 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](#).

2. Hoe ga ik met de mensen om die bij mij in huis wonen?

- Blijf 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 1,5 meter afstand van elkaar. Dus niet knuffelen, niet zoenen en geen seks.
- Gebruik uw eigen aparte bestek, borden, bekens en glazen.
- Gebruik uw eigen tandenborstel.
- Gebruik uw eigen aparte handdoeken.

3. 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 direct weg. Was daarna uw handen.
- **4. Zorg voor een goede hygiëne in huis** Als er meerdere badkamers en toiletten in het huis zijn, gebruik dan een ander toilet en een andere badkamer dan uw huisgenoten. Heeft u 1 toilet en 1 badkamer in huis die u deelt met uw huisgenoten? Maak dan dat toilet en badkamer elke dag schoon.
- 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 punten die u met handen aanraakt zoals de doorspoelknop van de wc, 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.

5. Zorg voor een goede hygiëne van vuile spullen

- Probeer te voorkomen dat anderen in aanraking komen met lichaamsvloeistoffen, zoals ontlasting, spuug, snot, zweet en urine.
- Gooi uw wasgoed in een aparte wasmand en was dit op minimaal 40 graden met een volledig wasprogramma en normaal wasmiddel.
- Doe uw afwas in de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma of doe uw afwas gescheiden van de andere afwas, met standaard afwasmiddel en heet water.
- Gooi uw afval in een aparte afvalzak in uw eigen kamer. De zak mag gewoon in de (grijze) afvalbak voor het restafval.