

Informatiebrief bij de [LCI-richtlijn COVID-19](#) | Versie 14 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 huisgenoten ¹moeten 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 het laatste risicocontact met u. 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 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? Dan mag u pas uit 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).
- Alleen de mensen die bij u wonen, mogen samen met u in huis zijn.

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 uw 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 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? 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, bekertjes en glazen.
- Gebruik uw eigen tandenborstel.
- Gebruik uw eigen aparte handdoeken.
- 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? Zorg dan dat toilet en badkamer elke dag worden schoongemaakt. Zorg als het kan voor frisse lucht in deze ruimtes, door het raam 30 minuten open te zetten.

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 uw kamer

- Blijf zoveel mogelijk in een aparte kamer.
- Zet in de kamers waar u bent een paar keer per dag even (30 minuten) een raam open. Zo komt er frisse lucht binnen.
- Maak de badkamer en het 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

- Als het kan, maak dan uw eigen kamer/badkamer schoon. Uw huisgenoten reinigen de andere kamers in het huis.
- 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.

6. Zorg voor een goede hygiëne van vuile spullen

- Probeer te voorkomen dat anderen in aanraking komen met uw 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.