

Coronavirus (COVID-19) in de thuissituatie

U krijgt deze informatie omdat u het coronavirus (COVID-19) heeft of hier nog van wordt verdacht. Het is belangrijk dat u zich aan deze adviezen houdt. Zo helpt u voorkomen dat mensen om u heen besmet raken.

U bent in afwachting van de kweekuitslag

Wij vragen u enige tijd afgezonderd thuis te blijven tot de kweekuitslag bekend is. Over het algemeen is dit enkele uren tot maximaal 2 dagen nadat de test bij u is afgenomen. Dit is eigenlijk niets anders dan het beleid dat geldt voor alle mensen in Nederland die milde klachten krijgen en aan wie geadviseerd wordt om thuis te blijven en sociale contacten te beperken.

U bent besmet met het coronavirus

Wij vragen u om langer afgezonderd thuis te blijven, namelijk tot u weer voldoende hersteld bent. We leggen hieronder verder uit wat dat voor u betekent. We realiseren ons dat dit een hele opgave kan zijn en dat het gevolgen kan hebben voor uw gewone leven. Maar ook voor deze situatie geldt dat het van groot belang is dat u zich aan de leefregels uit deze folder houdt, om anderen niet te besmetten.

Wat u wel en niet mag doen

- U moet thuisblijven en mag niet naar buiten. U mag wel in uw tuin of op uw balkon zitten, als daar geen andere mensen zijn. U mag geen bezoek ontvangen, behalve van de huisarts en GGD.
- Wordt er iemand erg ziek? Bel dan naar de huisarts. Ga niet zomaar naar de huisarts of het ziekenhuis.
- U kunt weer naar buiten wanneer u 24 uur geen gezondheidsklachten heeft én het minimaal 7 dagen geleden is dat u ziek werd.

Twijfelt u? Neem dan contact op met de GGD via het telefoonnummer onder het kopje 'Vragen' in deze folder.

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 min mogelijk in uw kamer.
- U heeft zo min 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, aparte tandenborstel.
- U gebruikt uw eigen, aparte handdoeken.
- Als het mogelijk is, gebruik dan een apart toilet en een aparte badkamer. 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 indien mogelijk elke dag ventileert door het raam elke dag 30 minuten open te zetten.

Goede persoonlijke hygiëne

Was regelmatig uw handen met water en zeep. Doe dit altijd na hoesten en niezen, voor het bereiden van eten, nadat u uw mondneusmasker afdoet, nadat u naar het toilet bent geweest en na het schoonmaken en opruimen.

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.

Goede hygiëne in huis

- Verblijf zoveel mogelijk in een aparte kamer.
- Zet in de kamers waarin u bent een paar keer per dag even een raam open. Zo komt er frisse lucht binnen.
- Maak de badkamer en het toilet elke dag schoon.
- Denk ook aan de kraan, lichtknopjes en de deurklink.

