

## Mijn huisgenoot is positief getest op het coronavirus. Wat nu?

Uw huisgenoot is besmet met het coronavirus (COVID-19). Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u thuis in quarantaine blijven en een aantal leefregels volgen om te voorkomen dat u ziek wordt of dat u anderen met het coronavirus besmet.

Uw huisgenoot heeft zelf informatie gekregen met de leefregels voor iemand die zelf met het coronavirus besmet is. Het is belangrijk dat het hele gezin/alle huisgenoten de leefregels volgen. Zo helpt u voorkomen dat de mensen om u heen besmet raken. Dit is extra belangrijk voor mensen die ouder zijn dan 70 jaar of voor mensen die kwetsbaar zijn door een ziekte.

Voor zorgmedewerkers gelden aparte regels. Ook voor personen uit andere cruciale beroepsgroepen kunnen afwijkende (leef)regels gelden. Overleg hierover met uw werkgever.

Wordt u ziek en heeft u medische hulp nodig? Bel de huisarts. Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe. Als u milde klachten heeft, ziek dan thuis uit en bel de huisarts niet.

### Blijf thuis, ontvang geen bezoek. Alle huisgenoten blijven thuis

- U moet tot 14 dagen na het ingaan van de thuisquarantaine thuis blijven. U mag niet naar buiten, naar school of naar het werk.
- U mag wel even naar buiten om bijvoorbeeld boodschappen te doen. Let daarbij op dat u op afstand van anderen blijft en maak geen lichamelijk contact.
- U mag in uw tuin of op uw balkon zitten.
- U mag geen bezoek ontvangen, behalve de huisarts en de GGD.
- Alleen de mensen die bij u wonen, mogen bij u in huis zijn.
- Na 14 dagen mag u weer naar buiten. Volg de algemene adviezen op die op dit moment gelden in Nederland over school en werken, zie [Rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl) (<http://www.rijksoverheid.nl>).
- Als u klachten krijgt, mag u niet naar buiten, ook niet als de 14 dagen voorbij zijn.

### Hoe ga ik om met de huisgenoot met COVID-19?

- Kom zo weinig mogelijk in de kamer van de zieke persoon.
- U heeft zo weinig mogelijk contact met de zieke persoon en u blijft op 1,5 meter afstand van elkaar. Dus niet knuffelen, niet zoenen en geen seks.
- Gebruik niet het bestek, borden, bekertjes en glazen van de zieke persoon.
- Gebruik niet de tandenborstel van de zieke persoon.
- Als het mogelijk is, gebruik dan een ander toilet en badkamer dan de zieke persoon. Heeft u 1 toilet en 1 badkamer in huis, dan kunt u deze delen met de zieke persoon. Het is belangrijk dat u het toilet en de badkamer elke dag schoont en indien mogelijk elke dag ventileert door het raam 30 minuten open te zetten.

## Zorg voor goede persoonlijke hygiëne

- Gebruik een papieren zakdoek. Heeft 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. Was uw handen.
- 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.

## Zorg voor een goede hygiëne van de kamer van de zieke persoon

- Verblijf zoveel mogelijk in een kamer apart van de zieke persoon.
- Zet in de kamers waar de zieke persoon verblijft een paar keer per dag even een raam open. Zo komt er frisse lucht binnen.
- Was daarna uw handen met water en zeep.

## Zorg voor een goede hygiëne in huis

- 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 125 milliliter bleekwater in, dat is een koffiekopje vol. Bleekwater kunt u in de supermarkt kopen.
- Doe de schoonmaakdoek daarna direct in de was.
- Was daarna uw handen met water en zeep.

## Zorg voor een goede hygiëne bij bevulde spullen

- Vermijd verspreiding van lichaamsvloeistoffen, zoals ontlasting, spuug, snot, zweet en urine.
- Verzamel het wasgoed van de zieke huisgenoot in een aparte wasmand en was dit op minimaal 60 graden met een volledig wasprogramma en normaal wasmiddel.
- Was de vaat van de zieke persoon gescheiden af met standaard afwasmiddel en heet water, of in de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma.
- Laat de zieke persoon het eigen afval in een aparte afvalzak in de eigen kamer gooien. De zak mag gewoon in de grijze afvalbak.

## Meer informatie

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met de GGD in uw regio of kijk op:

- [Vragen & antwoorden nieuw coronavirus \(https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/vragen-antwoorden\)](https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/vragen-antwoorden) [COVID-19] [RIVM]
- [Coronavirus COVID-19 \(https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19\)](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19) [Rijksoverheid]

*Deze informatie is gebaseerd op de informatiebrief van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport d.d. 25 maart 2020.*

## Gerelateerde informatie

### Behandelingen & onderzoeken

- [Positief getest op het coronavirus. Wat nu?](https://www.antoniusziekenhuis.nl/longcentrum/positief-getest-op-het-coronavirus-wat-nu) [https://www.antoniusziekenhuis.nl/longcentrum/positief-getest-op-het-coronavirus-wat-nu]

### Specialismen

Contact Longcentrum

T 088 320 14 00