

## Positief getest op het coronavirus. Wat nu?

U krijgt deze informatie omdat u het coronavirus (COVID-19) heeft. Omdat u niet ernstig ziek bent, kunt u thuis in isolatie uitzielen. We realiseren ons dat dit een hele opgave kan zijn en dat het gevolgen zal hebben voor uw gewone leven. Wij geven u hiervoor een aantal leefregels. Het is belangrijk dat u deze opvolgt.

Voor uw huisgenoten zijn er aparte leefregels. Deze krijgt u ook mee. Het is belangrijk dat iedereen in huis deze regels volgt. 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.

Wordt u zieker of heeft u medische hulp nodig? Bel de huisarts maar ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe.

## Blijf thuis, ontvang geen bezoek. Huisgenoten blijven ook thuis

- U moet thuis blijven, u mag niet naar buiten.
- U mag in uw tuin of op uw balkon zitten, als daar geen andere mensen zijn.
- U mag geen bezoek ontvangen, behalve de huisarts en de GGD.
- Alleen de mensen die bij u wonen, mogen bij u in huis zijn.
- Ook uw huisgenoten mogen geen bezoek ontvangen.
- Uw huisgenoten hebben aparte informatie met instructie ontvangen.

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

- U blijft zoveel mogelijk in 1 kamer. Daar eet en slaapt u ook alleen.
- Uw huisgenoten komen zo weinig mogelijk in uw kamer.
- U heeft zo weinig mogelijk contact met uw huisgenoten en u blijft op 1,5 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 tandenborstel.
- U gebruikt uw eigen aparte handdoeken.
- Als het mogelijk is, gebruik dan een apart toilet en badkamer voor uzelf. Heeft u 1 toilet en 1 badkamer in huis, dan kunt u deze delen met uw huisgenoten. Het is belangrijk dat het toilet en de badkamer elke dag schoongemaakt worden en indien mogelijk elke dag worden geventileerd 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 in uw kamer

- Verblijf zoveel mogelijk in 1 kamer.
- Zet 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 bevuilde spullen

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

## Naar buiten, school en werken

U kunt weer naar buiten wanneer u 24 uur geen klachten meer heeft. Dat betekent: geen koorts, geen neusverkoudheid en niet hoesten.

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>).

## 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>) [COVID-19] [RIVM]
- 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. 19 maart 2020.

## Gerelateerde informatie

### Aandoeningen

- Corona [Covid-19] (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/corona-covid-19>)

### Behandelingen & onderzoeken

- Mijn huisgenoot is positief getest op het coronavirus. Wat nu?  
(<https://www.antoniusziekenhuis.nl/mijn-huisgenoot-positief-getest-op-het-coronavirus-wat-nu>)

Contact Longcentrum

T 088 320 14 00