

Informatie voor als u het Corona-virus (COVID-19) heeft

Beste meneer, mevrouw,

U krijgt deze brief omdat u het Corona-virus heeft.
Lees deze brief goed door, hierin staat belangrijke informatie.

U moet **thuis blijven** omdat u besmettelijk kunt zijn voor anderen.
Alle mensen die bij u in huis wonen moeten ook thuis blijven.
Zij zijn misschien door u besmet met het Corona-virus.
Zo kan het virus niet verder verspreiden.

In deze brief staan **regels** waaraan u zich moet houden.
Het kan soms best moeilijk zijn.
En het heeft invloed op uw gewone leven. Maar het is wel belangrijk dat u de regels volgt.

Wanneer mag u weer naar buiten en bezoek ontvangen?

U mag pas weer het huis uit en bezoek krijgen als u:

- 7 dagen geleden ziek werd
- **En** 24 uur geen klachten meer heeft van het Corona-virus.

Sommige mensen mogen pas naar buiten en bezoek ontvangen als ze langer dan 14 dagen geleden ziek werden. Bel met de GGD wanneer u weer naar buiten mag.

Mag u weer het huis uit? Volg dan de algemene regels tegen het Corona-virus van de overheid. Kijk op [Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl) voor meer informatie.

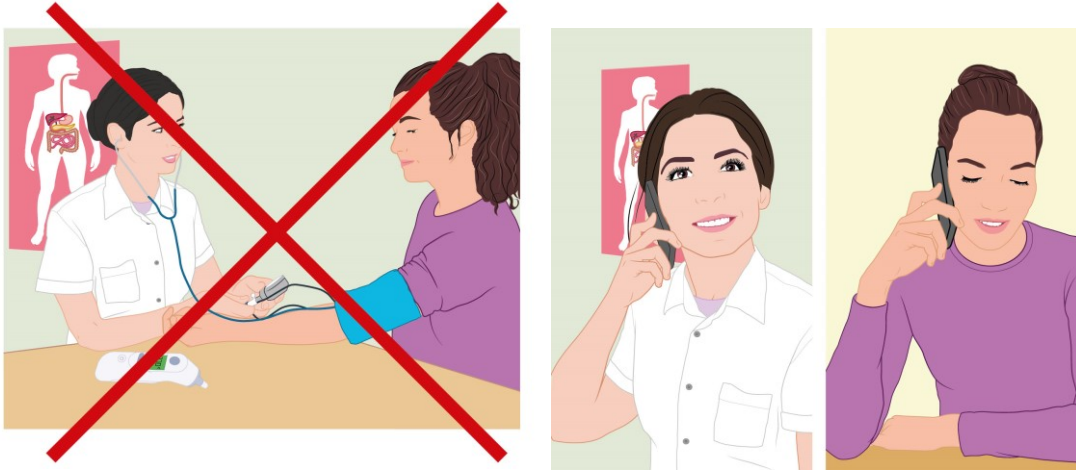
Regels voor andere mensen die in uw huis wonen

Alle mensen die bij u in huis wonen moeten 14 dagen thuis blijven.
Zij krijgen een andere brief met regels.
Het is belangrijk dat ze deze regels volgen.
Zo kan het virus niet verder verspreiden.

Regels als u het Corona-virus heeft

Blijf thuis en ontvang geen bezoek

- U mag niet naar buiten, naar school, de winkel of naar het werk.
- U mag wel in uw tuin of op uw balkon zitten.
- Er mag niemand bij u op bezoek komen, behalve voor medische hulp (bijvoorbeeld huisarts, GGD).
- Alleen de mensen die bij u wonen, mogen samen met u in huis zijn.



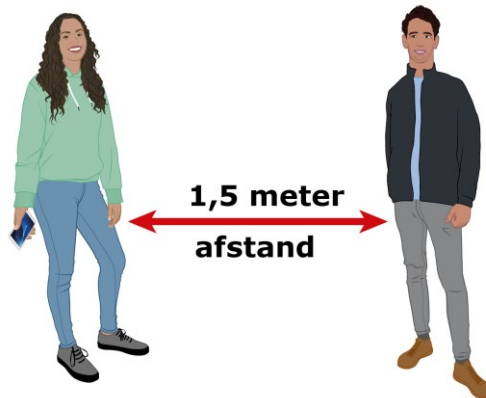
- Heeft u medische hulp nodig? Ga dan niet naar de huisarts of het ziekenhuis. Bel dan eerst met uw arts. Vertel aan de arts dat u het Corona-virus heeft en thuis bent.
- De mensen die bij u in huis wonen mogen geen bezoek ontvangen. Lees de regels hierover in de [informatie voor mensen die bij iemand wonen met het Corona-virus](#).

Heeft u nog vragen?

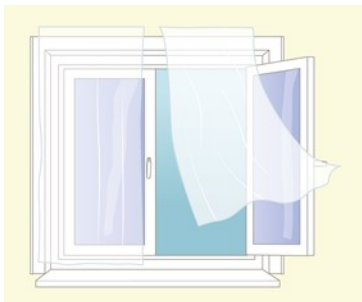
Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met de GGD in uw regio of kijk op [Coronavirus COVID-19 op Rijksoverheid.nl](#).

Het team infectieziekten van GGD Zuid Limburg is te bereiken op nummer 088-8805005 (voor openingstijden zie [de website van de GGD](#)).

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 bent zo weinig mogelijk bij andere mensen in huis in de buurt.
- U blijft op 1,5 meter afstand van andere mensen in huis. 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.
- Heeft u meer badkamers en Wc's in het huis?
Gebruik dan een andere WC en een andere badkamer dan de mensen die bij u wonen.
- Heeft u 1 WC en 1 badkamer in huis die u deelt met anderen?
Maak dan de WC en badkamer elke dag schoon.



- Zet in de kamers waar u bent een paar keer per dag 30 minuten een raam open. Zo komt er frisse lucht binnen.

Hoesten en niezen in uw elleboog en handen wassen



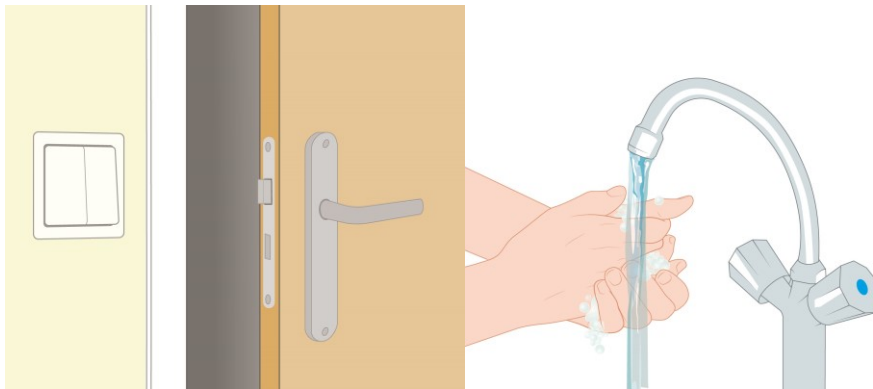
- Was regelmatig uw handen met water en zeep. Doe dit altijd:
 - na hoesten en niezen
 - nadat u op de WC bent geweest
 - na het schoonmaken en opruimen
 - voor het koken en eten.
- Gebruik voor het hoesten een papieren zakdoek.
- Heeft u geen papieren zakdoek? Hoest dan in uw elleboog.
- Gebruik een zakdoek maar 1 keer en gooi de zakdoek in de afvalbak. Was daarna uw handen.

Zorg voor een schone kamer



- Blijf zoveel mogelijk in een aparte kamer.
- Zet in de kamers waar u bent een paar keer per dag 30 minuten een raam open. Zo komt er frisse lucht binnen.
- Maak de badkamer en de WC elke dag schoon. Maak ook de kraan, lichtknoppen en deurklink schoon.
- Was daarna uw handen met water en zeep.

Zorg voor een schoon huis



- Als het kan, maak dan uw eigen kamer en badkamer schoon. De mensen bij u in huis maken de andere kamers in het huis schoon.
- Maak eerst de dingen die u veel gebruikt elke dag, zoals nachtkastjes, deurklinken en lichtknoppen schoon.
- Maak eerst met gewoon schoonmaakmiddel schoon.
- Maak daarna alles wat u veel aanraakt met uw handen met bleekwater schoon. Zoals de doorspoelknop van de wc, deurklinken en lichtknoppen. Pak hiervoor een emmer met 5 liter water. Doe hier een koffiekopje bleekwater in. 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 schone spullen

- Zorg dat andere mensen uw poep, spuug, snot, zweet en plas niet aanraken.
- Gooi uw wasgoed in een aparte wasmand.
- Doe de was op 40 graden of warmer in de wasmachine.
- Was met een heel wasprogramma en normaal wasmiddel.
- Doe uw afwas in de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma of doe uw afwas apart van de andere afwas, met 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.