



Informatie patiënten COVID-19 thuissituatie

Thuisblijven omdat u het nieuwe coronavirus heeft

Beste meneer, mevrouw,

U krijgt deze brief, omdat u het nieuwe coronavirus heeft. Wij vragen u enige tijd thuis in isolatie te blijven. We realiseren ons dat dit een hele opgave kan zijn en dat het gevolgen zal hebben voor uw gewone leven.

In deze brief geven wij u een aantal leefregels. Het is belangrijk dat u 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.

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

Wordt u zieker en heeft u medische hulp nodig? Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar bel de huisarts.

Heeft u nog vragen?

Voor meer informatie over het nieuwe coronavirus kunt u kijken op:

www.rivm.nl/nieuwcoronavirus.

Het team infectieziekten van GGD Zuid Limburg is te bereiken op nummer 088-8805005 (7 dagen per week tussen 08.00 uur en 17.00 uur).

Bijlage: Leefregels

- 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.

Wat moet u doen 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.
- Voor de huisgenoten is er een aparte informatiebrief, deze ontvangt u per mail. Wilt u zorgen dat zij van deze informatie op de hoogte zijn?
- U blijft 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 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 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 u het toilet en de badkamer elke dag schoonmaakt en elke dag ventileert door het raam 30 minuten open te zetten.

Moeten anderen toch bij u in de kamer komen?

- Blijf op 2 meter afstand van elkaar.

Moet u de kamer verlaten?

- Blijf op 2 meter afstand van elkaar.

Hoe zorgt u voor een 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 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.

Hoe zorgt u voor een goede hygiëne in huis?

- Verblijf zoveel mogelijk in een aparte kamer
- Zet in de kamers waar u bent een paar keer per dag even een raam open. Zo komt er frisse lucht binnen.

Maak de badkamer en toilet elke dag schoon.

- Doe eerst handschoenen aan die u kunt weggooien.
- Maak schoon met gewoon schoonmaakmiddel.
- Denk ook aan de kraan, lichtknopjes en deurklink.
- Doe de schoonmaakdoek daarna direct in de was.
- Doe de handschoenen uit en gooi ze weg in een plastic zak.
- Was daarna uw handen met water en zeep.

Maak veelgebruikte oppervlakten elke dag schoon.

- Dit zijn oppervlakten die uw regelmatig aanraakt, zoals nachtkastjes, deurklinken en lichtknopjes.
- Doe eerst handschoenen aan die u kunt weggooien.
- 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 is verkrijgbaar in de supermarkt.
- Doe de schoonmaakdoek daarna direct in de was.
- Doe de handschoenen uit en gooi ze weg in een plastic zak.
- Was daarna uw handen met water en zeep.

Vermijd verspreiding van lichaamsvloeistoffen, zoals ontlasting, spuug, snot, zweet en urine.

- Huisgenoten dragen handschoenen die ze kunnen weggooien als zij uw kamer betreden, bij het doen van de was, vaat, of het opruimen van afval dat door u gebruikt is.
- 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. Draag handschoenen bij het verwijderen van de afvalzak. De zak mag gewoon in de grijze afvalbak.