



# Informatie voor gezinscontacten van een bevestigde patiënt met COVID-19

---

Beste meneer, mevrouw,

Iemand in uw gezin heeft het coronavirus. U kunt tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek worden. U kunt klachten krijgen zoals verkoudheid, hoesten en koorts.

## Wat betekent dit voor u?

Houd uw gezondheid goed in de gaten en blijf thuis. Doe dit tot 14 dagen nadat het gezinslid thuis in isolatie is gegaan.

Beperk tijdens deze periode uw sociale contacten. U mag niet naar uw werk of naar school. 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.

## Als u klachten krijgt

U mag niet meer naar buiten wanneer u verkoudheidsklachten of verhoging krijgt. Deze klachten kunnen het begin zijn van COVID-19.

- **Bel met de huisarts als u ernstig ziek wordt en medische hulp nodig heeft.**
- **Bent u ouder dan 70 of heeft u een chronische ziekte? Bel dan met uw huisarts als u koorts heeft (meer dan 38 graden) en hoest of moeilijk ademt.**
- **Hier vindt u meer informatie: <https://www.thuisarts.nl/nieuw-coronavirus>**
- **Ga niet naar de huisarts toe.**

## Heeft u nog vragen?

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

[www.rivm.nl/nieuwcoronavirus](http://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: Instructie voor gezinscontacten van een bevestigde patiënt met COVID-19**

### Wat vragen we van u?

- Alleen de mensen die in uw huis wonen mogen bij u in huis zijn. U mag geen bezoek ontvangen.
- Kom zo weinig mogelijk in de kamer waar uw huisgenoot die besmet is met corona verblijft.
- U heeft zo weinig mogelijk contact met uw huisgenoot. Blijf op minimaal 2 meter afstand van elkaar, dus niet knuffelen, niet zoenen en geen seks.
- Zorg voor een goede persoonlijke hygiëne en goede hygiëne in huis. Wat dat betekent, leest u hieronder.
- Als het mogelijk is, gebruikt uw huisgenoot een aparte badkamer en toilet. Heeft u 1 badkamer en toilet in huis? Dan kunt u deze delen. Het is belangrijk dat u het toilet elke dag schoonmaakt en indien mogelijk de ruimte ventileert door het raam 30 minuten open te zetten.

### Moet u toch met uw huisgenoot in 1 ruimte zijn?

- Trek indien mogelijk wegwerphandschoenen aan voordat u de kamer binnengaat.
- Blijf op 2 meter afstand van elkaar.

### Na het verlaten van de kamer:

- Trek de wegwerphandschoenen uit.
- Gooi deze direct in een plastic afvalzak.
- Was uw handen goed met water en zeep.
- Droog uw handen af met een papieren handdoekje, bijvoorbeeld keukenrol.

### 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 (van eten).

### Bij hoesten en niezen:

- Gebruik een papieren zakdoek. Hebt u geen papieren zakdoek bij de hand? Hoest of nies 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.

### Hoe zorgt u voor goede hygiëne in huis?

Zorg dat uw huisgenoot zo veel mogelijk in een aparte ruimte verblijft.

- Zorg dat de ruimtes waar uw huisgenoot komt regelmatig worden geventileerd door het raam 30 minuten open te zetten.
- Zet ook in de kamers waar u verblijft een paar keer per dag even een raam open. Zo komt er frisse lucht binnen.

#### Maak de badkamer en toilet elke dag schoon

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

#### Maak veelgebruikte oppervlakten elke dag schoon

- Dit zijn oppervlakten die uw huisgenoot regelmatig aanraakt, zoals nachtkastjes, deurklinken en lichtknopjes.
- Doe eerst handschoenen aan die u kunt weggoaien.
- 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.
- Doe de handschoenen uit en gooi ze weg in een plastic afvalzak.
- Was daarna uw handen met water en zeep.