



Informatie voor iemand die positief getest is voor COVID-19

Informatiebrief bij de LCI-richtlijn COVID-19 | Versie 11 december 2020 (Versiebeheer zie Overzicht informatiebrieven)

Er is ook een eenvoudige versie van deze brief (taalniveau A2) met afbeeldingen beschikbaar.

Beste meneer, mevrouw,

U krijgt deze brief omdat u positief bent getest op COVID-19. Lees deze brief goed door, hierin staat belangrijke informatie.

U moet **thuis in isolatie** uitzieken, omdat u besmettelijk kunt zijn voor anderen. Ook uw huisgenoten moeten thuisblijven, omdat zij misschien door u besmet zijn geraakt. Zo voorkomen zij dat zij anderen besmetten.

U mag weer uit isolatie als u 24 uur geen klachten meer heeft die passen bij COVID-19 én het minimaal 7 dagen geleden is dat u ziek werd. Heeft u een verminderde weerstand? Dan mag u pas uit isolatie als u 24 uur geen klachten meer heeft die passen bij COVID-19 én het minimaal 14 dagen geleden is dat u ziek werd.

Besprek dit ook altijd met de GGD. Bent u uit isolatie? Volg dan de algemene adviezen op die op dit moment gelden. Kijk op [Rijksoverheid.nl](https://rijksoverheid.nl) voor meer informatie.

Bent u ernstig ziek of heeft u medische hulp nodig? Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis, maar bel direct de huisarts.

Heeft u hulp nodig als u in thuisisolatie gaat vanwege corona? Kijk in de brochure hulp en steun bij thuisquarantaine op [Rijksoverheid.nl/quarantaine](https://rijksoverheid.nl/quarantaine).

In deze brief krijgt u een aantal **leefregels voor de isolatieperiode**. Voor eventuele huisgenoten is er een aparte informatiebrief met leefregels. Uw huisgenoten moeten thuis in quarantaine blijven tot 10 dagen na het laatste risicocontact met u. Dit kan soms best moeilijk zijn. Het is belangrijk dat alle huisgenoten deze regels volgen. Zo voorkomen u en uw huisgenoten dat het virus zich verder verspreidt en dat mensen om u heen besmet raken.

Leefregels

1. Blijf thuis, ontvang geen bezoek - huisgenoten blijven ook thuis

- U mag niet naar buiten, naar school, de winkel of naar het werk.
- U mag in uw tuin of op uw balkon zitten.
- Er mag niemand bij u op bezoek komen, behalve voor medische zaken (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. Neem eerst telefonisch contact op met uw arts. Geef daarbij aan dat u in isolatie zit voor COVID-19.
- Ook uw huisgenoten mogen geen bezoek krijgen. Zie hiervoor de informatie voor huisgenoten van positief geteste COVID-19-patiënten.
- U mag weer uit isolatie als u 24 uur geen klachten meer heeft die passen bij COVID-19 én het minimaal 7 dagen geleden is dat u ziek werd. Heeft u ook een afweerstoornis? Bespreek dit dan met de GGD. Dan mag u pas uit de isolatie als u 24 uur geen klachten meer heeft die passen bij COVID-19 én het minimaal 14 dagen geleden is dat u ziek werd. Als u weer uit isolatie gaat en u weer naar buiten mag, volg dan de algemene adviezen op. De adviezen die op dit moment gelden in Nederland over naar school gaan, werken, etc. staan op [Rijksoverheid.nl](https://rijksoverheid.nl).

2. 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 heeft zo weinig mogelijk contact met de mensen in huis en u blijft op 1,5 meter afstand van elkaar. 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.
- Als er meerdere badkamers en toiletten in het huis zijn, gebruik dan een ander toilet en een andere badkamer dan uw huisgenoten. Heeft u 1 toilet en 1 badkamer in huis die u deelt met uw huisgenoten? Zorg dan dat toilet en badkamer elke dag worden schoongemaakt. Zorg als het kan voor frisse lucht in deze ruimtes, door het raam 30 minuten open te zetten.

3. Zorg voor goede persoonlijke hygiëne

- Was regelmatig uw handen met water en zeep. Doe dit altijd:
 - na hoesten en niezen
 - nadat u op het toilet bent geweest
 - na het schoonmaken en opruimen
 - voor het (bereiden van) eten
- Gebruik voor het hoesten 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 direct weg. Was daarna uw handen.

4. Zorg voor een goede hygiëne in uw kamer

- Blijf zoveel mogelijk in een aparte kamer.
- Zet in de kamers waar u bent een paar keer per dag even (30 minuten) een raam open. Zo komt er frisse lucht binnen.
- Maak de badkamer en het toilet regelmatig schoon. Denk ook aan de kraan, lichtknopjes en deurklink.
- Was daarna uw handen met water en zeep

5. Zorg voor een goede hygiëne in huis

- Als het kan, maak dan uw eigen kamer/badkamer schoon. Uw huisgenoten reinigen de andere kamers in het huis.
- Maak de dingen die u veel gebruikt elke dag schoon, zoals de doorspoelknop van de wc, deurklinken en lichtknoppen.
- Maak schoon met gewoon schoonmaakmiddel.
- Doe de schoonmaakdoek daarna direct in de was.
- Was daarna uw handen met water en zeep.

6. Zorg voor een goede hygiëne van bevuilde spullen

- Probeer te voorkomen dat anderen in aanraking komen met uw lichaamsvloeistoffen, zoals ontlasting, spuug, snot, zweet en urine.
- Gooi uw wasgoed in een aparte wasmand en was dit op minimaal 40 graden met een volledig wasprogramma en normaal wasmiddel.
- Doe uw afwas in de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma of doe uw afwas gescheiden van de andere afwas, met standaard 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.