

Ik heb koorts met luchtwegklachten en/of benauwdheid. Wat nu?

Beste meneer, mevrouw,

Omdat u koorts heeft en u daarom mogelijk COVID-19 heeft opgelopen is deze informatie voor u van belang. U kunt **thuis in isolatie** uitzieken omdat u niet ernstig ziek bent. Ook uw gezinsleden moeten thuisblijven. We realiseren ons dat dit een hele opgave kan zijn en dat het gevolgen zal hebben voor uw gewone leven. U hoeft niet getest te worden.

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

In deze brief geven wij u een aantal **leefregels**. Voor uw huisgenoten/gezinsleden is er een aparte instructie (zij blijven ook thuis). Het is belangrijk dat het hele gezin de 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. Voor zorgmedewerkers gelden aparte regels.

U kunt weer naar buiten wanneer u 24 uur geen klachten meer hebt. 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.

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met de GGD in uw regio of kijk op Vragen & antwoorden nieuw coronavirus RIVM of Coronavirus COVID-19 op Rijksoverheid.nl.

Leefregels

1. Blijf thuis, ontvang geen bezoek. Alle gezinsleden/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/gezinsleden hebben een aparte informatiebrief met instructie ontvangen

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, bekers en glazen.
- Gebruik uw eigen tandenborstel.
- Gebruik 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 indien mogelijk elke dag ventileert door het raam 30 minuten open te zetten.

3. Zorg voor goede persoonlijke hygiëne

- 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. 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.

4. Zorg voor een goede hygiëne in uw kamer

- 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 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

- Maak veelgebruikte oppervlakten indien mogelijk 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.

6. Zorg voor een goede hygiëne met bevulde spullen

- Vermijd verspreiding van lichaamsvloeistoffen, zoals ontlasting, spuug, snot, zweet en urine.
- Gooi uw wasgoed indien mogelijk in een aparte wasmand en was dit op minimaal 60 graden met een volledig wasprogramma en normaal wasmiddel.

- Was uw vaat indien mogelijk gescheiden af met standaard afwasmiddel en heet water, of in de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma.
- Gooi uw afval indien mogelijk in een aparte afvalzak in uw eigen kamer. De zak mag gewoon in de grijze afvalbak.