

Coronavirus (COVID-19) in de thuissituatie, patiëntinformatie

U krijgt deze brief omdat u het coronavirus heeft, of hier nog van wordt verdacht. Het is belangrijk dat u zich aan de adviezen uit deze brief houdt. Zo helpt u voorkomen dat de mensen om u heen onbedoeld besmet raken.

U bent verdacht voor het coronavirus

Wij vragen u enige tijd afgezonderd thuis te blijven tot de kweekuitslag bekend is. Over het algemeen is dit enkele uren tot maximaal 1 dag, nadat de test bij u is afgenomen. Dit is eigenlijk niets anders dan het beleid dat geldt voor alle mensen in Nederland die milde klachten krijgen en geadviseerd wordt thuis te blijven en sociale contacten te beperken.

U bent besmet met het coronavirus

Dan wordt u gevraagd langer afgezonderd thuis te blijven, namelijk tot u weer voldoende hersteld bent. We leggen hieronder verder voor u uit wat dat betekent. We realiseren ons ook dat dit een hele opgave kan zijn, en dat het gevolgen kan hebben voor uw gewone leven. Maar ook voor deze situatie geldt dat het van groot belang is dat u zich aan de leefregels uit deze brief houdt, om anderen niet te besmetten.

Hieronder staat wat u wel en niet mag doen:

- U moet thuisblijven, 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 van de huisarts en de GGD.
- Wordt er iemand erg ziek? Bel dan naar de huisarts. Ga niet zomaar naar de huisarts of het ziekenhuis toe.
- U kunt weer naar buiten en uw dagelijkse bezigheden oppakken wanneer u 24 uur geen gezondheidsklachten meer hebt. Dat wil zeggen geen koorts, geen neusverkoudheid en niet hoesten. Overleg dit altijd met 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.
- 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, bekens 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.

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 het masker afdoet, nadat u naar het toilet bent geweest en na het schoonmaken en opruimen.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTInfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTInfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

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

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

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

- Huisgenoten dragen handschoenen die ze weg kunnen gooien 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.

Heeft u nog vragen?

Het team infectieziekten van GGD Twente is te bereiken op telefoonnummer 053-4876840.