

# U mag naar huis, terwijl u nog besmet bent met het coronavirus

Leefregels voor u en uw gezinsleden/huisgenoten

U bent besmet met het coronavirus en omdat u aanvullende medische zorg nodig had, bent u hiervoor opgenomen geweest in de tijdelijke zorglocatie in het MECC van het Maastricht UMC+. Inmiddels gaat het beter met u en mag u naar huis. U bent echter nog niet klachtenvrij. Het is daarom belangrijk dat u de richtlijnen van het RIVM volgt.

In dit patiënteninformatieblad geven wij u én uw huisgenoten een aantal **leefregels**. Het is belangrijk dat het hele gezin/huishouden zich aan de regels houdt. 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 mag uit isolatie als het minimaal 7 dagen is na het begin van uw klachten én u 24 uur geen klachten meer heeft die passen bij corona. Als uw klachten aanhouden, mag u na 14 dagen uit isolatie. Heeft u verminderde afweer door ziekte of medicijnen? Dan mag u 14 dagen na het begin van uw klachten uit isolatie.

## Leefregel voor u

In isolatie gaan betekent dat u thuis op een eigen kamer blijft en daar ook slaapt. Uw huisgenoten komen niet op uw kamer. U heeft dus geen contact met uw huisgenoten.

- U mag niet naar buiten, naar school, de winkel of naar het werk.
- Laat anderen voor u boodschappen doen of laat uw boodschappen thuis bezorgen.
- 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. U heeft geen contact met de huisgenoten. Dus ook niet knuffelen, zoenen en geen seks.
- Blijf in een eigen kamer en u slaapt daar ook alleen. Zet 3x per dag het raam in de kamer 15 minuten open zodat er frisse lucht binnenkomt.
- Als het mogelijk is, gebruik dan een apart toilet en badkamer. Maak deze elke dag schoon.
- Gebruik eigen handdoeken en een eigen tandenborstel.
- Doe uw was in een aparte wasmand. Was het apart op een volledig programma op minimaal 40 graden.
- Gebruik eigen bestek, borden, bekertjes en glazen.
- Was uw vaat gescheiden af met heet water en afwasmiddel of in de vaatwasmachine op een uitgebreid programma.
- Gooi uw afval in een aparte afvalzak op uw eigen kamer. De zak kan bij het restafval.

# Algemene hygiëneregels in huis tijdens de isolatie

De hygiëneregels zijn er om besmetting zoveel mogelijk te voorkomen.

- Gebruik een papieren zakdoek voor het hoesten, snuiten van uw neus of bij het niezen. Heeft u geen papieren zakdoek bij de hand? Hoest of nies dan in de plooi van uw elleboog.
- Gebruik de 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 in ieder geval:
  - na hoesten en niezen;
  - nadat u naar het toilet bent geweest;
  - na het schoonmaken en opruimen;
  - voor het (bereiden van) eten.
- Maak de dingen die u veel gebruikt elke dag schoon, zoals de doorspoelknop van het toilet, kraan, deurklinken en lichtknopjes. Gebruik een gewoon schoonmaakmiddel en doe de schoonmaakdoek direct in de was.

## Leefregel voor huisgenoten

In quarantaine gaan betekent dat u thuis blijft en geen bezoek ontvangt. U heeft geen contact met degene die corona heeft.

- U mag niet naar buiten, naar school, de winkel of naar het werk.
- Laat anderen voor u boodschappen doen of laat uw boodschappen thuis bezorgen.
- 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. Alle huisgenoten houden 1,5 meter afstand van de persoon die corona heeft. Dus niet knuffelen, zoenen en geen seks.
- Kom niet in de kamer van de persoon die corona heeft.
- Voorkom dat u in aanraking komt met lichaamsvloeistoffen van de persoon die corona heeft. Bijvoorbeeld ontlasting, spuug, snot, zweet en urine.
- Deelt u het toilet en badkamer met de persoon die corona heeft, maak deze dan elke dag schoon. Hebben het toilet en de badkamer een raam? Zet deze elke dag meerdere keren 15 minuten open zodat er frisse lucht binnenkomt.

## Contact

Bel naar de Corona Informatielijn GGD Zuid Limburg via **088 - 8805005** voor advies over uw situatie, voor vragen over het Bron- en Contactonderzoek, het maken van een testafspraak of overige vragen. Houd voor het gemak uw burgerservicenummer (BSN) alvast bij de hand.

Voor vragen over uw ziekte kunt u terecht bij uw behandelaar.

## Website

Kijk voor meer informatie over het coronavirus en de richtlijnen en leefregels die nu gelden in Nederland op:

- [www.RIVM.nl](http://www.RIVM.nl)
- [www.GGDzuidlimburg.nl](http://www.GGDzuidlimburg.nl)
- [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)
- [www.mumc.nl/corona](http://www.mumc.nl/corona)

*Laatst bijgewerkt op 25 oktober 2021*