

Naar huis met een mogelijke besmetting met het coronavirus

U bent bij de spoedeisende hulp van het Erasmus MC geweest, en u mag weer naar huis. Uw klachten komen mogelijk door het coronavirus, maar dit is niet zeker. Het coronavirus is van mens op mens overdraagbaar. Hoe zeker iemand is, hoe groter de kans dat het virus wordt verspreid. Daarom is het belangrijk dat u zich houdt aan een aantal leefregels. Deze zijn nodig voor uw eigen veiligheid en om besmetting van uw huisgenoten/gezinsleden te voorkomen.

Isolatie

U bent getest op het coronavirus

Als u bent getest op het coronavirus (COVID-19), krijgt u binnen 48 uur de uitslag. U krijgt de uitslag telefonisch of via een e-mail waarin staat dat de uitslag klaar staat op de coronatest website. U moet in isolatie blijven tot de uitslag bekend is en misschien ook nog daarna. Dit betekent dat u niet naar buiten mag en zo min mogelijk contact moet hebben met anderen. Houd minimaal 1,5 meter afstand.

U bent niet getest op het coronavirus, maar u heeft wel klachten

Heeft u klachten zoals neusverkoudheid, hoesten, niezen, keelpijn of koorts? Laat u zich dan testen op corona via de GGD-testlocaties. Bel 0800-1202 om een afspraak te maken en blijf thuis in afwachting van de testuitslag.

Leefregels voor uzelf

- De persoon die voor u zorgt, moet gezond zijn.
- Was regelmatig uw handen met water en zeep. Doe dit vooral als:
 - uw handen vies zijn
 - voor het (klaarmaken van) eten en na het aanraken van rauw vlees
 - na een toiletbezoek
 - na het schoonmaken
 - na hoesten, niezen in de handen, na het snuiten van de neus
 - voor kinderen: na buitenspelen
 - na het verschonen van een kind
 - na het aaien of knuffelen van dieren
- Hoest en/of nies in uw elleboog.
- Gebruik wegwerpzakdoeken of tissues.
- Probeer het contact met huisgenoten tot het minimum te beperken. Dit is inclusief knuffelen, kussen of seksueel contact. Slaap zo mogelijk niet in hetzelfde bed.

- Zorg dat uw huisgenoten en verzorger niet in aanraking komen met uw ontlasting, urine en andere lichaamsvloeistoffen.
- Houd uw wasgoed en handdoeken apart en doe de was op minimaal 40°C met een volledig wasprogramma en normaal wasmiddel.
- Gebruik uw eigen aparte bestek, borden en glazen. En was uw vaat gescheiden met heet water en standaard afwasmiddel of in de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma.
- Maak iedere dag alles schoon wat u aanraakt zoals: nachtkastjes en slaapkamermeubilair, deurklinken en lichtknopjes en de badkamer en het toilet. Maak schoon met een gewoon schoonmaakmiddel. Doe de schoonmaakdoek daarna direct in de was en was uw handen met water en zeep.

Wanneer mag ik weer uit thuisisolatie?

Wanneer u weer uit thuisisolatie mag is afhankelijk van de uitslag van uw test.

Uw test is positief

Bij een positieve test mag weer naar buiten als u 24 uur geen klachten meer heeft die passen bij COVID-19 én het minimaal 7 dagen is na het begin van uw klachten. 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 is na het begin van uw klachten. Geen klachten betekent: geen koorts, geen neusverkoudheid en niet hoesten. Volg de algemene adviezen op die op dit moment gelden in Nederland over school en werken op www.rijksoverheid.nl.

Uw test is negatief

Bij een negatieve test mag de thuisisolatie worden gestopt.

Wanneer contact opnemen?

- Waarschuw uw huisarts/Erasmus MC (doorhalen wat niet van toepassing is) bij de volgende (alarm)symptomen:
 - toenemende benauwdheid
 - duizeligheid en flauwvallen
 - wanneer u een bleke/grauwe kleur heeft
 - bij forse verergering van uw klachten
- Bel 112 bij een (mogelijk) levensbedreigende situatie.



Leefregels voor huisgenoten/gezinsleden

Totdat uw testuitslag bekend is gelden voor huisgenoten de onderstaande regels:

- Meet 2x per dag uw temperatuur op, bij voorkeur met minimaal 8 uur tussen de meetmomenten.
- Was regelmatig uw handen met water en zeep. Doe dit vooral als:
 - uw handen vies zijn
 - voor het (klaarmaken van) eten en na het aanraken van rauw vlees
 - na een toiletbezoek
 - na het schoonmaken
 - na hoesten, niezen in de handen, na het snuiten van de neus
 - voor kinderen: na buitenspelen
 - na het verschonen van een kind
 - na het aaien of knuffelen van dieren
- Hoest en/of nies in uw elleboog.
- Gebruik wegwerpzakdoeken of tissues.
- Blijf thuis bij klachten van neusverkoudheid of hoesten/niezen, keelpijn of koorts.
- Als u klachten heeft, vraag dan aan een ander om boodschappen te doen of eten af te halen.
- Ook wanneer u (nog) geen klachten heeft, probeer dan zo min mogelijk het huis uit te gaan. Houd minstens 1.5 meter afstand van anderen als u toch naar buiten gaat.
- Mijd lichamelijk contact met personen buiten uw eigen huishouden. U kunt eventueel gebruikmaken van (beeld)bellen, WhatsApp en e-mail.
- Beperk dus ook het bezoek aan kwetsbare personen, zoals ouderen en personen die chronisch ziek zijn. Dat kan dus betekenen dat het beter is om even niet naar uw eigen ouders of andere kwetsbare familieleden te gaan.

Wanneer contact opnemen?

- Bel met uw eigen huisarts tussen 8.00 - 17.00 (en naar de huisartsenpost tussen 17.00 - 8.00) als uw klachten erger worden en u denkt dat u medische hulp nodig heeft. Bij klachten kunt u denken aan benauwdheid of kortademigheid, koorts boven 38 graden. De huisarts kan u advies geven over wat u thuis kunt doen en inschatten of u een medische beoordeling nodig heeft.
- Is er sprake van een levensbedreigende situatie, bel dan 112.

Meer informatie

U vindt alle leefregels voor thuis op: <https://lci.rivm.nl/informatiepatientthuis>. Lees deze goed door.