



Bijlage: Instructie voor gezinscontacten van een bevestigde patiënt met COVID-19

Wat vragen we van u?

- Alleen de mensen die in uw huis wonen mogen bij u in huis zijn. U mag geen bezoek ontvangen.
- Kom zo weinig mogelijk in de kamer waar uw gezinslid met COVID-19 verblijft
- U heeft zo weinig mogelijk contact met uw gezinslid. Blijf op minimaal 2 meter afstand van elkaar, dus niet knuffelen, niet zoenen en geen seks.
- Zorg voor een goede persoonlijke hygiëne en goede hygiëne in huis. Wat dat betekent, leest u hieronder.
- Als het mogelijk is, gebruikt uw huisgenoot een aparte badkamer en toilet. Heeft u 1 badkamer en toilet in huis? Dan kunt u deze delen. Het is belangrijk dat u het toilet elke dag schoonmaakt en ventileert door het raam 30 minuten open te zetten.

Moet u toch met uw huisgenoot in 1 ruimte zijn?

- Zet het aparte mondneusmasker op dat u gekregen heeft van de GGD.
- Raak het masker niet meer aan als u het hebt opgezet
- Trek handschoenen aan voordat u de kamer binnengaat.
- Blijf op 2 meter afstand van elkaar.

Na het verlaten van de kamer:

- Zet het mondmasker af en gooi het in een afvalzak.
- Trek de handschoenen uit en gooi deze in de afvalzak.
- Was uw handen goed met water en zeep.
- Droog uw handen af met een papieren handdoekje, bijvoorbeeld keukenrol.

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, na het schoonmaken en opruimen en voor het eten.

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. Was uw handen.

Hoe zorgt u voor goede hygiëne in huis?

Zorg dat uw gezinslid zo veel mogelijk in een aparte ruimte verblijft.

- Ventileer de ruimtes waar uw huisgenoot komt regelmatig door het raam 30 minuten open te zetten.
- Zet ook 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 huisgenoot 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.