

## 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 kunt weer naar buiten wanneer u 48 uur geen klachten meer hebt. Dat betekent: geen koorts, geen neusverkoudheid en niet hoesten.

### Leefregels voor u

#### 1. *Blijf thuis, ontvang geen bezoek. Gezinsleden/huisgenoten blijven ook thuis*

- 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 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.
- Voor uw huisgenoten is er een aparte instructie, zie verderop in dit blad.

#### 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, bekertjes 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 huis

- Maak veelgebruikte oppervlakten 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.

## 5. 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.

## 6. Zorg voor een goede hygiëne met bevuilde spullen

- Vermijd verspreiding van lichaamsvloeistoffen, zoals ontlasting, spuug, snot, zweet en urine.
- 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. De zak mag in de grijze afvalbak.

## Leefregels voor gezinsleden

### 1. Blijf thuis, ontvang geen bezoek. Alle gezinsleden blijven thuis

- U moet tot 14 dagen na het ingaan van de thuisquarantaine thuis blijven.  
U mag niet naar buiten, naar school of naar het werk.
- U mag wel even naar buiten om bijvoorbeeld boodschappen te doen. Let daarbij op dat u op afstand van anderen blijft en maak geen lichamelijk contact.
- U mag in uw tuin of op uw balkon zitten.
- U mag geen bezoek ontvangen, behalve de huisarts en de GGD.
- Alleen de mensen die bij u wonen, mogen bij u in huis zijn.
- Na 14 dagen mag u weer naar buiten. Volg de algemene adviezen op die op dit moment gelden in Nederland over school en werken, zie Rijksoverheid.nl.
- **Als u klachten krijgt, mag u niet naar buiten, ook niet als de 14 dagen voorbij zijn!**

### 2. Hoe ga ik om met de huisgenoot met het coronavirus?

- Kom zo weinig mogelijk in de kamer van de zieke persoon.
- U heeft zo weinig mogelijk contact met de zieke persoon en u blijft op 1,5 meter afstand van elkaar. Dus niet knuffelen, niet zoenen en geen seks.

- Gebruik niet het bestek, borden, bekertjes en glazen van de zieke persoon.
- Gebruik niet de tandenborstel van de zieke persoon.
- Als het mogelijk is, gebruik dan een ander toilet en badkamer dan de zieke persoon. Heeft u 1 toilet en 1 badkamer in huis, dan kunt u deze delen met de zieke persoon. 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 huis*

- Maak veelgebruikte oppervlakten 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.

### *5. Zorg voor een goede hygiëne van de kamer van de zieke persoon*

- Verblijf zoveel mogelijk in een kamer apart van de zieke persoon.
- Zet in de kamers waar de zieke persoon verblijft 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.

### *6. Zorg voor een goede hygiëne met bevuilde spullen*

- Vermijd verspreiding van lichaamsvloeistoffen, zoals ontlasting, spuug, snot, zweet en urine.
- Verzamel het wasgoed van de zieke huisgenoot in een aparte wasmand en was dit op minimaal 60 graden met een volledig wasprogramma en normaal wasmiddel.
- Was de vaat van de zieke persoon gescheiden af met standaard afwasmiddel en heet water, of in de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma.
- Laat de zieke persoon het eigen afval in een aparte afvalzak in de eigen kamer gooien. De zak mag in de grijze afvalbak.

## Informatie

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)

## Wetenschappelijk onderzoek

*Als universitair medisch centrum hebben wij als ziekenhuis ook de taak om wetenschappelijk onderzoek te doen. Dat doen we ook naar het COVID-19 virus, in nationaal en internationaal verband. Het kan zijn dat uw medische data hiervoor gebruikt (gaat) worden. Dit gebeurt altijd geanonimiseerd, dus zonder dat uw persoonsgegevens hieraan gekoppeld zijn. Wilt u dit niet? Dan kunt u of uw familie dit kenbaar maken per e-mail aan [info.patientenvoorlichting@mumc.nl](mailto:info.patientenvoorlichting@mumc.nl).*

*Odin 052171 uitgave april 2020*

---

Bezoekadres  
P. Debyelaan 25  
6229 HX Maastricht

Postadres  
Postbus 5800  
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer  
043-387 65 43  
[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)