

### Bijlage 3: voorbeeldinstructie teststraat

Beste meneer/mevrouw,

U bent aangemeld omdat u klachten heeft die kunnen passen bij het nieuwe coronavirus. GGD Hollands Noorden (de GGD) zal u hierop testen in onze testfaciliteit. In deze brief leggen wij u uit wat u kunt verwachten van de test, hoe u de uitslag krijgt en waar u rekening mee moet houden wanneer u het virus blijkt te hebben.

#### Hoe werkt de testafname?

Wij vragen u met de auto naar de testlocatie te komen. Het heeft de voorkeur dat u alleen komt, tenzij dit echt niet mogelijk is. Vermijd tijdens uw reis contact met anderen. Bij de testlocatie zal een van de aanwezige medewerkers via het voorraam uw identiteitsbewijs controleren. Houd deze dus bij de hand en houd ramen en deuren gesloten. Vervolgens rijdt u met uw auto naar de plek waar de testafnemer staat. Deze draagt beschermende kleding, een mondmasker en een bril. Daar opent u op aanwijzing van de testafnemer uw raam of deur. Terwijl u in de auto blijft zitten neemt de testafnemer met een wattenstaafje materiaal uit uw keel en/of neus af. Dit duurt enkele seconden en kan een vervelend gevoel geven. Sommige mensen krijgen hierdoor last van tranende ogen, hoesten of een kokhalsreactie. Hierna is de afname van de test klaar en kunt u de testlocatie met uw auto verlaten. Volg hierbij de aanwijzingen van de brandweer op.

#### Testuitslag

De testuitslag is naar verwachting na 48 uur bekend. Tot die tijd blijft u thuis, tenzij u in de zorg werkt en hierover andere afspraken maakt met uw werkgever of bedrijfsarts. GGD Hollands Noorden mailt de uitslag naar de medewerker en de arts die op het aanmeldformulier vermeld staat. Op uw werk maakt u afspraken over het delen van de uitslag met uw leidinggevende. Het is NIET mogelijk om de GGD of het laboratorium te bellen voor uw testuitslag.

#### Uitslag positief: wat nu?

Wanneer de uitslag positief is, draagt u het virus bij u. Het is belangrijk dat u thuis blijft en verder uitziekt in thuisisolatie. Pas wanneer u 24 uur helemaal klachtenvrij bent, kunt u weer aan het werk. Wanneer u erg ziek wordt, kunt u contact opnemen met de huisarts. Om de kans op verdere verspreiding zo klein mogelijk te maken, geven wij u én uw huisgenoten een aantal leefregels mee, zie bijlagen. De GGD neemt hierover telefonisch contact met u op. **LET OP: wij verzoeken u dringend uw positieve uitslag door te bellen aan uw huisarts!** Wij melden uw uitslag anoniem aan het RIVM.

Wij wensen u beterschap en een voorspoedig herstel.

Met vriendelijk groet,  
GGD Hollands Noorden



E.J. Paulina  
Directeur

**Bijlagen:**

- Bijlage 1: Informatie bevestigde patiënt thuissituatie
- Bijlage 2: Informatie gezinsleden bevestigde patiënten thuis
- Bijlage 3: Informatie contacten patiënten

**Bijlage 1: informatie bevestigde patiënt thuissituatie**

Informatiebrief bij de [LCI-richtlijn COVID-19](#) | Versie 25 maart 2020 | Informatie voor patiënt met het nieuwe coronavirus die thuis moet uitzielen

**Ik ben positief getest voor het nieuwe coronavirus (COVID-19). Wat nu?**

Omdat u positief getest bent op COVID-19 is deze informatie voor u van belang. U moet **thuis in isolatie** uitzielen omdat u niet ernstig ziek bent. Ook uw gezinsleden moeten thuisblijven. We realiseren ons dat dit een hele opgave kan zijn en dat het gevolgen zal hebben voor uw gewone leven. **Wordt u zeker of heeft u medische hulp nodig?** Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar **bel** de huisarts.

Hierbij een aantal **leefregels**. Voor uw **huisgenoten is er een aparte informatiebrief met instructie** waarbij geldt dat zij 14 dagen thuis in quarantaine blijven. Het is belangrijk dat het hele gezin/huishouden deze regels volgt. 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 24 uur geen klachten meer hebt. Dat 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 [Rijksoverheid.nl](#).

**Heeft u nog vragen?**

Neem dan contact op met GGD Hollands Noorden of kijk op [Coronavirus COVID-19 op Rijksoverheid.nl](#).

**Leefregels**

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

- U moet thuis blijven, 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](#).

**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, bekers 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 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.

### **5. 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.

### **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 gewoon in de grijze afvalbak.

## Bijlage 2: Informatie gezinsleden bevestigde patiënten thuis

Informatiebrief bij de [LCI-richtlijn COVID-19](#) | Versie 25 maart 2020 | Informatie voor gezinsleden van een patiënt met het nieuwe coronavirus

### **Ik ben gezinslid van iemand die positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Wat nu?**

Omdat uw huisgenoot COVID-19 heeft, is deze informatie voor u van belang. Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u **thuis in quarantaine** blijven (tot 14 dagen na het laatste contact). U kunt klachten krijgen zoals verkoudheid, hoesten en koorts.

Hierbij een aantal **leefregels**. We realiseren ons dat dit een hele opgave kan zijn en dat het gevolgen zal hebben voor uw gewone leven. Voor uw [huisgenoot met het nieuwe coronavirus is er een aparte informatiebrief met instructie](#).

Het is belangrijk dat het hele gezin de leefregels volgt. 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. Voor zorgmedewerkers gelden aparte regels.

Voor personen uit een [cruciale beroepsgroep voor COVID-19](#) kunnen afwijkende (leef)regels gelden. Overleg hierover met uw werkgever.

### **Wordt u ziek en heeft u medische hulp nodig?**

Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar bel de huisarts. Als u milde klachten heeft, ziek dan thuis uit en bel de huisarts niet.

### **Heeft u nog vragen?**

Neem dan contact op met GGD Hollands Noorden of kijk op [Coronavirus COVID-19 op Rijksoverheid.nl](#).

## Leefregels

### **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! U mag pas meer naar buiten als u 24 uur lang helemaal geen klachten meer heeft gehad.**

### **2. Hoe ga ik om met de huisgenoot met COVID-19?**

- 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 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.

### **5. 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.

### **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 gewoon in de grijze afvalbak.

### Bijlage 3: Informatie contacten patiënten

Bij de [LCI-richtlijn COVID-19](#) | Versie 27 maart 2020 | Informatie voor contacten van een patiënt die het nieuwe coronavirus heeft.

#### **U had contact met iemand die positief getest is op het nieuwe coronavirus. Wat nu?**

U krijgt deze informatie omdat u contact had met een patiënt die positief getest is op het nieuwe coronavirus.

Omdat u **tot 14 dagen na het laatste contact** met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u uw gezondheid goed in de gaten houden (tot 14 dagen na het laatste contact).

U kunt klachten krijgen zoals verkoudheid, hoesten en koorts. Als u klachten krijgt mag u **niet** naar buiten.

- Wordt u verkouden? Zie [Verkouden persoon en gezinsleden](#).
- Krijgt u koorts? [Koorts met luchtwegklachten en/of benauwdheid](#)

U kunt weer naar buiten wanneer u 24 uur geen klachten meer hebt. Dat betekent: geen koorts, geen neusverkoudheid en niet hoesten.

Krijgt u geen klachten? Volg de algemene adviezen op die op dit moment gelden in Nederland over school en werken op [Rijksoverheid.nl](#).

#### **Wordt u ziek en heeft u medische hulp nodig?**

Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar **bel** de huisarts. Als u milde klachten heeft, ziek dan thuis uit en bel de huisarts niet.

#### **Heeft u nog vragen?**

Neem dan contact op met GGD Hollands Noorden of kijk op [Coronavirus COVID-19 op Rijksoverheid.nl](#).