



Quarantaine regels voor sporter met bevestigde COVID-19 en teamgenoten / staf

Gebaseerd op RIVM richtlijnen (<https://lci.rivm.nl/informatiepatientthuis>)

Als je zelf positief getest bent op COVID-19

Leefregels

1. Blijf thuis, ontvang geen bezoek - huisgenoten blijven ook thuis

Ga niet naar buiten, naar school, de winkel of naar het werk.

Je mag in uw tuin of op uw balkon zitten.

Je mag geen bezoek ontvangen, behalve voor medische zaken (bijvoorbeeld huisarts, GGD).

Alleen de mensen die bij je in huis wonen, mogen samen met je in huis zijn.

Heb je voor andere zaken dan COVID-19 medische hulp nodig? Ga dan niet naar de huisarts of het ziekenhuis, maar neem eerst telefonisch contact op met de arts en geef aan dat u in isolatie voor COVID-19 zit.

Ook je huisgenoten mogen geen bezoek ontvangen.

Je mag de isolatie weer opheffen:

- bij milde klachten: minstens 7 dagen na eerste ziektedag EN 48 uur geheel klachtenvrij
- bij matige tot ernstige klachten en bij mensen met verminderde afweer om wat voor reden ook: minstens 14 dagen na eerste ziektedag EN 48 uur klachtenvrij

N.B. Bij her-optreden van symptomen opnieuw testen (i.v.m. mogelijk bifasisch verloop)

Overwegingen om patiënt vrij te verklaren van COVID-19 bij aanhoudende hoestklachten/preexistente klachten:

- minstens 14 dagen na eerste ziektedag EN 48 uur klinisch verbeterde situatie (respiratoir en infectieus en op beeldvorming ter beoordeling klinisch team)

PM: Optioneel: 1 maal negatieve PCR test van sputum/nasopharynx/keel-neus

Als je isolatie is opgeheven en je weer naar buiten mag, volg dan de algemene adviezen op die op dit moment gelden in Nederland over bezoek aan school, werken etc. Zie Rijksoverheid.nl.

2. Hoe ga ik met de mensen om die bij mij in huis wonen?

Blijf zoveel mogelijk in je eigen kamer. Daar slaap je ook en je slaapt alleen.

De andere mensen in huis komen zo weinig mogelijk in je kamer.

Je hebt zo weinig mogelijk contact met de mensen in huis en je blijft op 1,5 meter afstand van elkaar. Dus niet knuffelen, niet zoenen en geen seks.

Gebruik je eigen aparte bestek, borden, bekertjes en glazen.

Gebruik je eigen tandenborstel.

Gebruik je eigen aparte handdoeken.



Wanneer er meerdere badkamers en toiletten in het huis aanwezig zijn, gebruik dan een ander toilet en een andere badkamer dan je huisgenoten. Heb je 1 toilet en 1 badkamer in huis die je deelt met uw huisgenoten? Dan is het belangrijk dat toilet en badkamer elke dag worden schoongemaakt en, indien mogelijk, geventileerd door het raam 30 minuten open te zetten.

3. Zorg voor goede persoonlijke hygiëne

Was regelmatig je 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.

Gebruik voor het hoesten een papieren zakdoek. Heb je geen papieren zakdoek bij de hand? Hoest dan in de plooi van je elleboog.

Gebruik een zakdoek maar 1 keer en gooi de zakdoek na gebruik direct weg. Was daarna je handen.

4. Zorg voor een goede hygiëne in je kamer

Verblijf zoveel mogelijk in een aparte kamer.

Zet in de kamers waar je bent een paar keer per dag even (30 minuten) een raam open. Zo komt er frisse lucht binnen.

Maak de badkamer en het toilet regelmatig schoon. Denk ook aan de kraan, lichtknopjes en deurklink.

Was daarna je handen met water en zeep.

5. Zorg voor een goede hygiëne in huis

Indien mogelijk, reinig je uw eigen kamer/badkamer. Je huisgenoten reinigen de andere kamers in het 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 kan je in de supermarkt kopen.

Doe de schoonmaakdoek daarna direct in de was.

Was daarna je handen met water en zeep.

6. Zorg voor een goede hygiëne van bevuilde spullen

Vermijd verspreiding van lichaamsvloeistoffen, zoals ontlasting, spuug, snot, zweet en urine.

Gooi je wasgoed in een aparte wasmand en was dit op minimaal 40 graden met een volledig wasprogramma en normaal wasmiddel.

Was je vaat in de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma of was je vaat gescheiden af met standaard afwasmiddel en heet water.

Gooi je afval in een aparte afvalzak in je eigen kamer. De zak mag gewoon in de grijze afvalbak.



Als een teamgenoot (waarmee je in de groep traint) positief is getest op COVID-19

Leefregels

1. Blijf thuis, ontvang geen bezoek - alle huisgenoten blijven thuis

Je mag niet naar buiten, naar school, of naar het werk.

Eén huisgenoot (zonder klachten) mag wel even naar buiten om bijvoorbeeld boodschappen te doen. Let daarbij op dat je op afstand van anderen blijft en maak geen lichamelijk contact. Of je laat anderen boodschappen doen.

Je mag in je tuin of op je balkon zitten.

Je mag geen bezoek ontvangen, behalve voor medische zaken (bijvoorbeeld huisarts, GGD).

Alleen de mensen die bij je wonen, mogen samen met jou in huis zijn.

Heb je voor andere zaken dan COVID-19 medische hulp nodig? Ga dan niet naar de huisarts of het ziekenhuis, maar neem eerst telefonisch contact op met de arts en geef aan dat je in quarantaine voor COVID-19 zit.

Je moet thuisblijven tot 14 dagen na het laatste onbeschermd contact. Indien er continue blootstelling is, is dit 14 dagen nadat de bevestigde patiënt/huisgenoot weer uit isolatie mag.

Als je klachten krijgt, mag je niet naar buiten – ook niet als de 14 dagen voorbij zijn!

Als je quarantaine is opgeheven en je weer naar buiten mag, volg dan de algemene adviezen op die op dit moment gelden in Nederland over bezoek aan school, werken etc. Zie Rijksoverheid.nl.

2. Let op gezondheidsklachten

Het is belangrijk dat je gedurende de quarantaineperiode alert bent op klachten passend bij COVID-19 zoals neusverkoudheid, hoesten en/of koorts.

Als je klachten ontwikkelt, neem dan telefonisch contact op met de huisarts of GGD. Zij kunnen indien nodig ervoor zorgen dat je getest wordt op COVID-19.

Indien er kinderen bij je wonen, check dagelijks of zij klachten ontwikkelen die passen bij COVID-19.

3. Hoe ga ik om met mijn huisgenoot met COVID-19?

Slaap apart van elkaar, bij voorkeur in een andere kamer.

Probeer zo weinig mogelijk in dezelfde kamer van de zieke persoon te zijn.

Je hebt zo weinig mogelijk contact met de zieke persoon en blijft zo veel mogelijk op 1,5 meter afstand. Dus niet knuffelen of een andere manier van fysiek contact.

Gebruik niet het bestek, borden, bekens en glazen van de zieke persoon.

Gebruik niet de tandenborstel van de zieke persoon.

Wanneer er meerdere badkamers en toiletten in het huis aanwezig zijn, gebruik dan een ander toilet en een andere badkamer dan de zieke persoon.

Maak het toilet en de badkamer elke dag schoon en ventileer indien mogelijk elke dag de ruimtes door 30 minuten het raam open te zetten. Denk bij het schoonmaken ook aan de kraan, lichtknopjes en deurklink. Was daarna je handen met water en zeep.

Als je wel direct contact heeft gehad (= meer dan 15 minuten op minder dan 1,5 meter afstand) met je zieke huisgenoot, dan start de 14-dagen-quarantaineperiode opnieuw.



4. Zorg voor goede persoonlijke hygiëne

Was regelmatig je handen met water en zeep. Doe dit altijd na hoesten en niezen, nadat je naar het toilet bent geweest, na het schoonmaken en opruimen en voor het eten

Gebruik voor het hoesten een papieren zakdoek. Hebt je 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. Was daarna je handen.

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 kan je in de supermarkt kopen.

Doe de schoonmaakdoek daarna direct in de was.

Was daarna je handen met water en zeep.

6. Zorg voor een goede hygiëne van bevuilde spullen

Vermijd verspreiding van lichaamsvloeistoffen, zoals ontlasting, spuug, snot, zweet en urine van de zieke huisgenoot.

Verzamel het wasgoed van de zieke huisgenoot in een aparte wasmand en was dit op minimaal 40 graden in combinatie met een volledig wasprogramma.

Was je vaat in de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma of was de vaat van de zieke gescheiden af met standaard afwasmiddel en heet water.

Laat de zieke persoon het eigen afval in een aparte afvalzak in de eigen kamer gooien. De zak mag gewoon in de grijze afvalbak.