

## Basisregels COVID-19 (corona virus)<sup>1</sup>

### De ziekteverschijnselen van COVID-19

De belangrijkste klachten die vaak voorkomen bij COVID-19 zijn:

- Verkoudheidsklachten (zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn)
- Hoesten
- Benauwdheid
- Verhoging of koorts
- Plotseling verlies van reuk en/of smaak (zonder neusverstopping)

### Als je klachten hebt die passen bij het nieuwe coronavirus

- Heb je milde klachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging tot 38°C? En/of heb je plotseling verlies van reuk of smaak? Laat je testen en blijf thuis tot de uitslag bekend is (doe geen boodschappen en ontvang geen bezoek. Laat anderen boodschappen doen of laat ze bezorgen, zorg dat een ander de hond uitlaat).

Voor huisgenoten zonder klachten gelden de [basisregels](#) die voor iedereen in Nederland gelden.

Mensen met cruciale beroepen of die werken in vitale processen blijven bij milde klachten ook thuis.

- Heb je naast de milde klachten-zoals bovenstaand- ook koorts (38° C of hoger) en/of benauwdheid? Dan mogen ook huisgenoten niet naar buiten tot de uitslag van de test bekend is; alleen wie geen klachten heeft, mag even boodschappen doen. Als de huisgenoten ook klachten hebben, dan laten zij zich ook testen.
  - **Als de uitslag van de test negatief is;** dan had je op het moment dat je getest werd geen infectie met het nieuwe coronavirus. Je hoeft niet meer thuis te blijven en mag weer doen wat je normaal ook zou doen (bijv. werken/school).



Dit geldt niet als je binnen moest blijven omdat je contact bent van een COVID-19 patiënt. In dat geval blijf je de resterende dagen van de quarantaineperiode van 10 dagen thuis.

- *Blijf je aan de regels houden die voor iedereen in Nederland gelden: houd 1,5 meter afstand van mensen die niet bij je in huis wonen, was regelmatig je handen en hoest en nies in je elleboog.*
- *Krijg je nieuwe klachten die kunnen passen bij infectie met het nieuwe coronavirus, of zijn je klachten verergerd nadat je getest bent? Blijf thuis en bel opnieuw naar het landelijke afsprakennummer coronatest via 0800- 1202. Neem bij ernstige klachten telefonisch contact op met de huisarts of huisartsenpost.*
- **Als de uitslag van de test positief is:** als uit de test blijkt dat je wel COVID-19 hebt, blijven ook huisgenoten zonder klachten thuis. Ook personen die werken in de vitale sector of met een cruciaal beroepen blijven thuis. Voor deze groepen kan een uitzondering gemaakt worden in overleg met de GGD en de bedrijfsarts en alleen als zij geen klachten hebben.  
Info over leefregels bij COVID-19: <https://lci.rivm.nl/leefregels>

<sup>1</sup> = De tekst en informatie is van de website RIVM (<https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/ziekte>)

### Isolatie: als je ziek bent

Als je klachten hebt die bij COVID-19 passen, of je hebt COVID-19 (je bent getest en de uitslag was positief) dan ga je in isolatie. De GGD informeert je dan over de isolatie. Isolatie kan thuis zijn (thuisisolatie). Mensen die ziek zijn en behandeld worden in een ziekenhuis, gaan in het ziekenhuis in isolatie.

Als je positief getest bent:

- Blijf je thuis.
- Mag je niet reizen of op vakantie gaan.

Zo kun je anderen niet besmetten en zul je het virus niet verder verspreiden. Totdat de testuitslag bekend is, blijf je thuis.

Meer info als je zelf in thuisisolatie zit: <https://lci.rivm.nl/informatiepatientthuis>

Meer info als een huisgenoot in thuisisolatie zit: <https://lci.rivm.nl/informatiebriefhuisgenootthuis>

### Quarantaine: als je contact hebt gehad met iemand met COVID-19 kun je ziek worden.

Sinds 19 augustus duurt de quarantaine nog maar 10 dagen (i.p.v. 14 dagen)

Als je in quarantaine gaat, ben je niet ziek. Je bent in contact geweest met iemand die (mogelijk) besmet is. De meeste mensen die ziek worden krijgen de klachten binnen 10 dagen na het laatste contact. Daarom moeten zij gedurende 10 dagen voor de zekerheid thuis blijven, om zo de verspreiding van het virus tegen te gaan. Je kunt dan ook niet reizen of op vakantie gaan. Als mensen in de quarantaineperiode klachten krijgen, adviseren we om direct een test aan te vragen.

In de volgende situaties is het de bedoeling dat mensen in quarantaine gaan:

- Als iemand in je huishouden positief is getest of je hebt nauw contact gehad met een besmette patiënt.
- Als je in een land/gebied bent geweest dat is aangemerkt als [COVID-19-risicogebied](#), waarvoor een oranje reisadvies geldt.

Na de 10 dagen quarantaine gelden de gebruikelijke regels: thuisblijven en testen bij verkoudheidsklachten, 1,5 meter afstand houden van anderen en regelmatig handen wassen.

### Wanneer een huisarts?

Je belt de huisarts als je zeker wordt, of je medische hulp nodig heeft, bijvoorbeeld als je hoge koorts krijgt of moeilijk ademt. Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar bel de huisarts of huisartsenpost.

### **Herstel na ziekte**

Het kan per persoon verschillen hoe lang het duurt voordat je hersteld bent. Hierover is nog niet veel bekend. Sommige mensen ervaren alleen verkoudheidsklachten en herstellen binnen enkele dagen, maar er zijn ook gevallen bekend van mensen die langdurig (vele weken) (verkoudheids)klachten blijven houden. Als je 24 uur geen klachten (koorts, hoesten, verkoudheid) meer hebt, en het is een week nadat je ziek bent geworden, kun je in elk geval geen andere mensen meer besmetten. Mensen die in het ziekenhuis zijn opgenomen, hebben over het algemeen meer tijd nodig om te herstellen. Dit is onder andere afhankelijk van of zij verder gezond zijn.

Voor meer informatie over Covid-19 verwijzen wij u naar de website van het RIVM:  
<https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/ziekte>