



# Richtlijnen COVID – 19 voor u als zorgvrager en uw sociaal netwerk

## DOEL:

### *Preventie*

Wie zich goed houdt aan de hygiëneadviezen, maakt het risico op overdracht van (ziekmakende) micro-organismen kleiner. Daarmee beschermt u andere klanten en medewerkers.

Het nieuwe coronavirus veroorzaakt de ziekte COVID-19. De klachten lijken in het begin vaak op een verkoudheid. De ziekte kan een ernstige longontsteking veroorzaken, waar soms ook mensen aan overlijden.

Het SARS-CoV-2-virus wordt voornamelijk door druppels overgedragen. De transmissie verloopt hoofdzakelijk door druppeltjes van mens naar mens. Infectieuze druppeltjes worden overgedragen b.v. bij hoesten of niezen en door contact met deze druppeltjes op voorwerpen en oppervlakten (bijvoorbeeld deurklinken).

In het algemeen wordt mensen geadviseerd om hun sociale contacten te beperken en thuis te blijven als ze symptomen hebben.

Er moet momenteel bijzondere aandacht worden besteed aan de strikte naleving van de algemene hygiënemaatregelen.

Zorgvragers met een risicofactor:

- 65+
- Cardiovasculaire aandoeningen
- Diabetes
- Hypertensie
- Ernstige hart-, long-of nieraandoeningen
- Immuniteitsziekten
- Bloedziekten
- Obesitas

vormen een kwetsbare populatie.

Belangrijk: als u verkoudheidsklachten met koorts hebt en/of benauwdheid, moet iedereen uit uw huishouden thuisblijven en beperk zoveel als mogelijk sociaal contact.

Uiteraard blijft goede hygiëne belangrijk in het voorkomen van besmetting. Zorg daarom dat de hygiëne richtlijnen nog strikter nageleefd worden. Met name handhygiëne en hoesthygiëne.

Klachten die veel voorkomen:



Koorts



Luchtwegklachten zoals hoesten



Verkoudheid, keelpijn



Niezen



Kortademigheid

## **GEVALSITUATIE**

- Er is nog geen sprake van besmetting. De thuiszorg werkt uiterst hygiënisch, veilig en adequaat binnen de mogelijkheden die er zijn, controleert en rapporteert uw lichaamstemperatuur bij binnenkomst; alvorens te beginnen met uw zorgondersteuning.
- Bij een mogelijk geval van besmetting van COVID-19 is elke persoon met een acute infectie van de bovenste of onderste luchtwegen die nieuw verschijnen of die verergeren, voor een patiënt die chronische respiratoire symptomen vertoont.
- Een bevestigd geval wordt gedefinieerd als een persoon die een laboratorium bevestigde diagnose van COVID-19 heeft, veelal bij een ziekenhuisopname

## **WANNEER BELT U MET UW HUISARTS**

### **Bel de huisarts wanneer de klachten verergeren:**

U hebt koorts (meer dan 38 graden Celsius) en je hoest of ademt moeilijk

U bent ouder dan 70, hebt een chronische ziekte of minder weerstand EN u krijgt koorts

Belangrijk: ga niet naar de huisarts toe, maar bel de huisarts of huisartsenpost of bel met de thuiszorg. Neem bij ernstige klachten direct contact op.

### **ALGEMENE HYGIËNE EN DESINFECTIE MAATREGELEN:**

- Was uw handen na elke hoest- of niesbui.
- Smeer daarna uw handen in met handcrème, voor het terug hydrateren van uw handen.
- Gebruikte handdoeken werpt u in een plastic zak die u afgesloten bewaard.
- Was uw gebruikte handdoeken, katoenen zakdoeken, beddengoed op een minimum van 60°.
- Reinig en ontsmet na een plotselinge hoest -of niesbui de oppervlakken die mogelijk in contact kwamen met respiratoire secreties of andere lichaamsvloeistoffen.
- Reinigt dagelijks uw deurklinken en schakelaars met hygiënische doekjes.

## PERSOONLIJKE MAATREGELEN

- Meet uw lichaamstemperatuur om de 2 uur en houdt een logboek bij: noteer per dag op welk tijdstip en waarde bij een mogelijk geval van besmetting. Als u daartoe niet in staat bent, komt de thuiszorg om de 2 uur bij u langs om uw lichaamstemperatuur op te meten. Afhankelijk van de gemeten waardes zullen wij direct in overleg gaan met de huisartsenpost of uw huisarts, als het een doordeweekse dag betreft.
- Draag indien mogelijk een chirurgisch mondkapje of bij gebrek aan een masker een sjaal of een wasbaar mondkapje tijdens het zorgmoment of bij elk ander noodzakelijk bezoekmoment.

## LEEFSTIJL MAATREGELEN

- Drink dagelijks voldoende vitaminerijke dranken.
- Ventileer uw huis 2 tot 3 keer per dag gedurende 15 minuten, zonder dat u risico loopt op kouvatten.
- Houdt anderhalve meter afstand van uw medemens → Social Distancing.
- Blijft binnen uw mogelijkheden mobiel en beweeg binnenhuis door bijvoorbeeld dagelijks te stoelfietsen.

## Verantwoording

- De hygiëeadviesen voor de thuiszorg zijn opgesteld door het LCHV Landelijk Centrum Hygiëne en Veiligheid, Anke Swinkels ( GGD Gemeentelijke Gezondheidsdienst Kennemerland) en Charlotte Michels ( CareB4) in samenspraak met afgevaardigden van o.a. thuiszorg, GGD'en
- Landelijk platform BRMO bijzonder resistente micro-organismen
- V&VN Verpleegkundigen en Verzorgenden Nederland en deskundigen infectiepreventie werkzaam voor de thuiszorg. Gepubliceerd september 2019.
- Actiz
- RIVM
- Belgische Vereniging voor Gespecialiseerde Voetverzorgers
- Wellness Praktijk Therlisana