



Afdeling Publieke Gezondheid - Bonaire

Beste meneer, mevrouw,

U krijgt deze brief omdat u het coronavirus heeft.
Lees deze brief goed door, hierin staat belangrijke informatie.

U moet thuis blijven omdat u besmettelijk kunt zijn voor anderen. U blijft minimaal 5 dagen thuis.

U kunt na 5 dagen uit zelfisolatie als u gedurende 24 uur de volgende symptomen niet heeft:

- koorts
- hoesten
- keelpijn
- neusverkouden

Heeft u nog wel klachten, dan blijft u maximaal 10 dagen thuis in isolatie.

In deze brief staan regels waaraan u zich moet houden. Het kan soms best moeilijk zijn.

En het heeft invloed op uw gewone leven. Maar het is wel belangrijk dat u de regels volgt.

Vergeet niet om uw huisarts op dag 1 en verzekeringsarts dag 3 te informeren dat u in isolatie zit. De verzekeringsarts is te bereiken op +599 7810391 (WhatsApp).

Regels voor andere mensen die in uw huis wonen.

Alle mensen die bij u in huis wonen, moeten thuis blijven. Zij krijgen een andere brief met regels. Het is belangrijk dat ze deze regels volgen. Zo kan het virus niet verder verspreiden.

Regels als u het coronavirus heeft

Blijf thuis en ontvang geen bezoek

U mag niet naar buiten, naar school, de winkel of naar het werk.
U mag wel in uw tuin of op uw balkon zitten.

Er mag niemand bij u op bezoek komen, behalve voor medische hulp (bijvoorbeeld huisarts, GGD).

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



Heeft u medische hulp nodig? Ga dan niet naar de huisarts of het ziekenhuis. Bel eerst uw arts. Vertel aan de arts dat u het coronavirus heeft.

Bel voor noodgevallen direct 911.

Heeft u huisartsenzorg nodig?

Bel voor zorg die niet kan wachten tot de volgende werkdag de huisartsenpost (+599) 717 0111 (werkdagen 18.00-0.00; weekend 08.00-0.00 uur) of de Spoedeisende Hulp van het ziekenhuis Fundashon Mariadal (+599) 715 8900 (alle dagen tussen 0.00-08.00 uur).

Bel voor zorg die wel kan wachten tot de volgende werkdag uw eigen huisarts.

Indien u geen eigen huisarts heeft kunt u als passant bij iedere huisartspraktijk terecht (zie link hieronder).

Link naar overzicht en contactgegevens huisartsenpraktijken Bonaire:

<https://www.rijksdienstcn.com/covid-19/preventiemaatregelen/contactgegevens-huisartsen>

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



Het is belangrijk dat u zich aan de regels houdt, zo voorkomt u dat u anderen besmet met het coronavirus.

- 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 bent zo weinig mogelijk bij andere mensen in huis in de buurt
- U blijft op 1,5 meter afstand van andere mensen in huis. Dus niet knuffelen, niet zoenen en geen seks
- Gebruik uw eigen aparte bestek, borden, bekertjes en glazen
- Gebruik uw eigen aparte handdoeken
- Heeft u meer badkamers en WC's in het huis? Gebruik dan een andere WC en een andere badkamer dan de mensen die bij u wonen. Heeft u 1 WC en 1 badkamer in huis die u deelt met anderen? Maak dan de WC en badkamer elke dag schoon met gewone schoonmaakmiddelen
- Zet in de kamers waar u bent een paar keer per dag 30 minuten een raam open. Zo komt er frisse lucht binnen

Zorg voor een schoon huis



- Maak de dingen die u veel aanraakt elke dag schoon, zoals de doorspoelknop van de wc, deurklinken en lichtknoppen.
- Maak met gewoon schoonmaakmiddel schoon.
- Doe na het schoonmaken de schoonmaakdoek direct in de was.
- Was daarna uw handen met water en zeep.

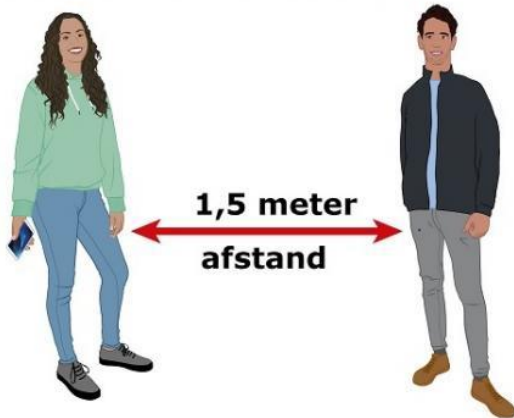
Zorg voor schone spullen

- Doe de was van de persoon met het coronavirus in een aparte wasmand.
- Doe de afwas met afwasmiddel. in heet water
- Doe de afwas van de persoon met het coronavirus apart van de andere afwas.
- Laat de persoon met het coronavirus afval in een aparte afvalzak in de eigen kamer gooien.

Algemeen geldende maatregelen

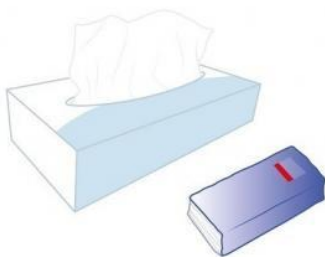
Afstand houden

- Blijf weg bij drukke plekken.
- Blijf op 1,5 meter afstand van andere mensen.
- Werk zoveel mogelijk thuis.



Hoesten en niezen in uw elleboog en handen wassen

- Was regelmatig uw handen met water en zeep. Doe dit altijd:
 - na hoesten en niezen
 - nadat u op de WC bent geweest
 - na het schoonmaken en opruimen
 - voor het koken en eten.



- Gebruik voor het hoesten een papieren zakdoek.
- Heeft u geen papieren zakdoek bij de hand? Hoest dan in uw elleboog.
- Gebruik een zakdoek maar 1 keer en gooi de zakdoek in de afvalbak.
- Was daarna uw handen.