

**Thuis blijven  
als je ziek bent**  
Je hebt misschien corona



## Je bent ziek

Je voelt je heel ziek.

Of je voelt je een beetje ziek.

Je hebt misschien corona.

Je kunt dan andere mensen besmetten.

Besmetten betekent dat je andere mensen ziek maakt.

Het is belangrijk dat je andere mensen niet besmet.

En dat je snel beter wordt.

## Je moet thuis blijven

Je wordt dan sneller beter.

Omdat je uitrust.

En je besmet minder mensen.

Thuis blijven heet **isolatie**.

Dat spreek je uit als ie-zo-laa-tsie.

## Isolatie

De 3 manieren van isolatie zijn:

- Isolatie in een huis waar je alleen woont.
- Isolatie in een huis waar je met andere mensen woont.
- Isolatie in een speciale groep.

Alleen zieke bewoners wonen in deze groep.

De groep heet de **herstel locatie**.

Een ander woord voor herstel locatie is cohort locatie.

## **Regels voor isolatie**

Er zijn regels voor isolatie.

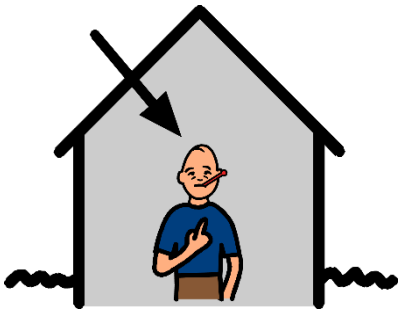
- 3 regels in een huis waar je alleen woont.  
Lees verder op bladzijde 4.
- 5 regels in een huis waar je met andere mensen woont.  
Lees verder op bladzijde 6.
- 5 regels in de herstel locatie.  
Lees verder op bladzijde 11.

Vanaf bladzijde 15 lees je meer over mondkapjes en beschermende kleding.

### 3 regels in een huis waar je alleen woont

1. Je blijft thuis.
2. Je krijgt het liefst geen bezoek.
3. Je huis is schoon.

#### 1. Je blijft thuis



Je mag niet naar buiten.

Je mag wel in de tuin.

Je mag wel op het balkon.

#### 2. Je krijgt het liefst geen bezoek



Je krijgt het liefst geen bezoek.

Je krijgt alleen bezoek als er speciale regels voor bezoek zijn.

Iedereen moet zich aan deze regels houden.

Het bezoek moet een afspraak maken.

Je dokter mag wel komen.

Je dokter helpt je om beter te worden.

Je begeleider mag wel komen.

Je begeleider verzorgt je.

Je dokter en begeleider dragen beschermende kleding.

Lees meer over beschermende kleding op bladzijde 19.

### 3. Je huis is schoon



Je houdt je huis schoon.

Je gooit afval in een prullenbak.

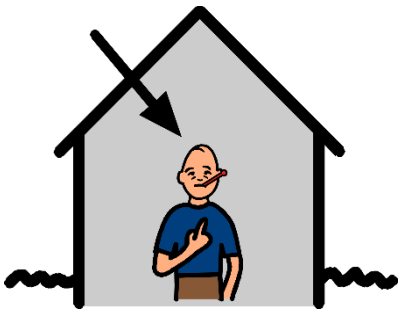
De prullenbak heeft een deksel.

Je ramen staan een beetje open.

## 5 regels in een huis waar je met andere mensen woont

1. Je blijft thuis.
2. Je krijgt het liefst geen bezoek.
3. Je kamer is schoon.
4. Je gebruikt je eigen spullen.
5. Je ben alleen in een kamer.

### 1. Je blijft thuis



Je mag niet naar buiten.

Je mag wel in de tuin als je alleen bent.

Je mag wel op het balkon als je alleen bent.

### 2. Je krijgt het liefst geen bezoek



Je krijgt het liefst geen bezoek.

Je krijgt alleen bezoek als er speciale regels voor bezoek zijn.

Iedereen moet zich aan deze regels houden.

Het bezoek moet een afspraak maken.

Je dokter mag wel komen.

Je dokter helpt je om beter te worden.

Je begeleider mag wel komen.

Je begeleider verzorgt je.

Je dokter en begeleider dragen beschermende kleding.

Lees meer over beschermende kleding op bladzijde 19.

### **3. Je kamer is schoon**



Je begeleider maakt je kamer schoon.

Je gooit afval in een prullenbak op je kamer.

De prullenbak heeft een deksel.

Het raam op je kamer is een beetje open.

#### 4. Je gebruikt je eigen spullen



Je gebruikt je eigen spullen.

Bijvoorbeeld:

- Je eigen tandenborstel
- Je eigen bestek
- Je eigen servies
- Je eigen handdoek
- Je eigen beddengoed

Niemand anders gebruikt je spullen.

#### **Als je meer dan 1 badkamer hebt**

##### **En meer dan 1 wc**

Je gebruikt je eigen badkamer.

En je eigen wc.

De mensen waarmee je woont gebruiken een andere badkamer.

En een andere wc.

#### **Als je 1 badkamer hebt**

##### **En 1 wc**

Je gebruikt dezelfde badkamer als de mensen waarmee je woont.

En dezelfde wc.

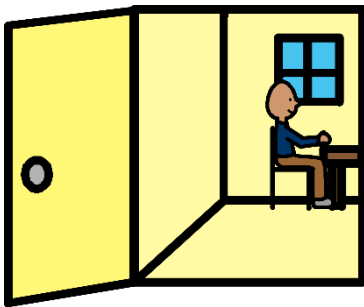


De mensen waarmee je woont gebruiken de badkamer en de wc eerst.

Je gebruikt de badkamer en de wc na je medebewoners.

Je begeleider maakt de badkamer en wc daarna meteen schoon.

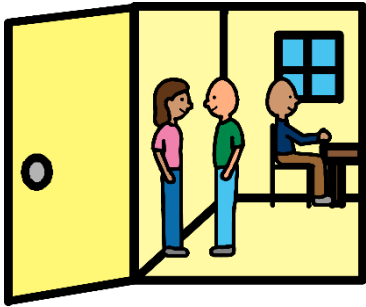
### **5. Je bent alleen in een kamer**



Je bent zo veel mogelijk alleen in je eigen kamer.

Je bent zo weinig mogelijk in een kamer met andere mensen.

## In een kamer met andere mensen

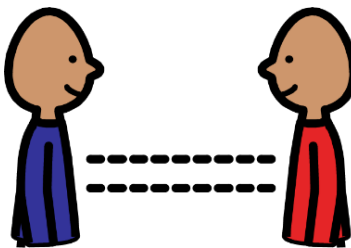


Soms ben je toch in een kamer met andere mensen.

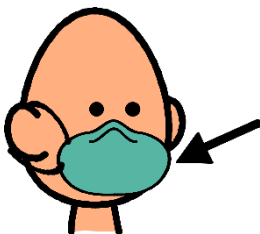
Er zijn dan 3 regels:



1. Je mag andere mensen niet aanraken.



2. Je houdt 2 stappen afstand van andere mensen.



3. Je draagt een mondkapje.

Het mondkapje gaat over je mond.

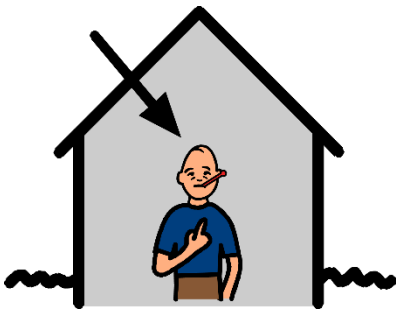
En over je neus.

Je leest meer over het mondkapje op de volgende bladzijde.

## 5 regels in de herstel locatie

1. Je blijft op de herstel locatie.
2. Je krijgt geen bezoek.
3. Je kamer is schoon.
4. Je gebruikt je eigen spullen.
5. Je bent alleen in een kamer.

### 1. Je blijft op de herstel locatie



### 2. Je krijgt geen bezoek



Niemand krijgt bezoek:

- Je krijgt geen bezoek.
- De andere bewoners krijgen geen bezoek.

De dokter mag wel komen.

De dokter helpt je om beter te worden.

Speciale begeleiders mogen wel komen.

De speciale begeleiders verzorgen je.

De dokter en speciale begeleiders dragen beschermende kleding.

Lees meer over beschermende kleding op bladzijde 19.

### **Uitzondering bezoek**

Er zijn uitzonderingen voor het krijgen van bezoek.

Een uitzondering voor bezoek is dat heel soms wel bezoek mag komen.

Hier worden aparte afspraken voor gemaakt.

### **3. Je kamer is schoon**



De speciale begeleiders maken je kamer schoon.

Je gooit afval in een prullenbak.

De prullenbak heeft een deksel.

Het raam op je kamer is een beetje open.

#### 4. Je gebruikt je eigen spullen



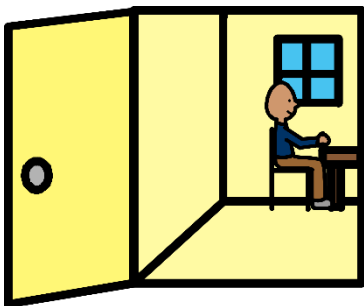
Je gebruikt je eigen spullen.

Bijvoorbeeld:

- Je eigen tandenborstel
- Je eigen bestek
- Je eigen servies
- Je eigen handdoek
- Je eigen beddengoed

Niemand anders gebruikt je spullen.

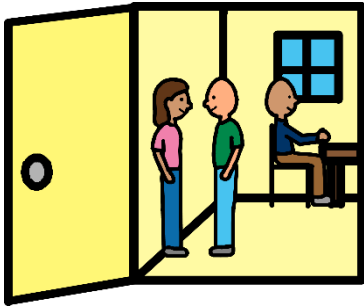
#### 5. Je bent alleen in een kamer



Je bent zo veel mogelijk alleen in je eigen kamer.

Je bent zo weinig mogelijk in een kamer met andere mensen.

## In een kamer met andere mensen

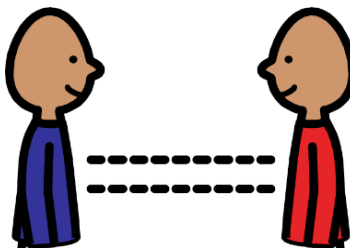


Soms ben je toch in een kamer met andere mensen.

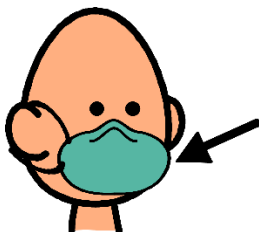
Er zijn dan 3 regels:



1. Je mag andere mensen niet aanraken.



2. Je houdt 2 stappen afstand van andere mensen.



3. Je draagt een mondkapje.

Het mondkapje gaat over je mond.

En over je neus.

Je leest meer over het mondkapje op de volgende bladzijde.

## Mondkapje

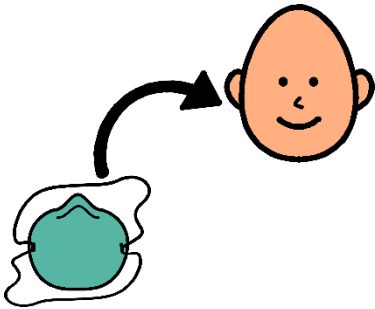
Je krijgt het mondkapje van de dokter.

Je gebruikt het mondkapje in 6 stappen:

### 1. Je wast je handen.



### 2. Je zet het mondkapje op.



### Let op:

- Je gebruikt een nieuw mondkapje.  
Je draagt een mondkapje 1 keer.
- Het mondkapje heeft 2 elastieken aan de zij-kanten.
- In het mondkapje zit een ijzertje.  
Het ijzertje is van metaal.  
Je ziet het ijzertje niet.  
Je voelt het wel.

### **Je zet het mondkapje op in 5 stappen:**

1. Voel waar het ijzertje zit.

Het ijzertje zit aan de bovenkant.

Dat hoort op je neus.

2. Pak het masker bij de elastieken vast.

3. Houd het mondkapje vlak voor je gezicht.

De bovenkant van het mondkapje gaat over je neus.

De onderkant van het mondkapje gaat over je mond.

4. Doe de elastieken om de oren.

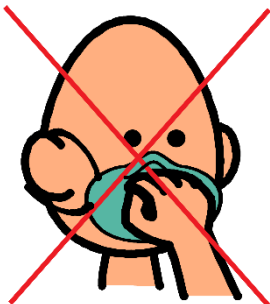
5. Het ijzertje zit over je neus.

Duw het ijzertje tegen je neus.

Duw met 2 vingers tegelijk.

Duw met je duim en met je wijsvinger.

### **3. Je raakt het mondkapje niet aan tijdens het dragen.**

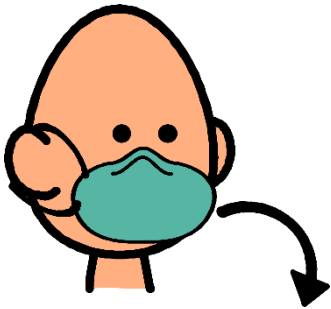


Je hebt het mondkapje op.

Je raakt het mondkapje niet meer aan.



#### 4. Je zet het mondkapje af.

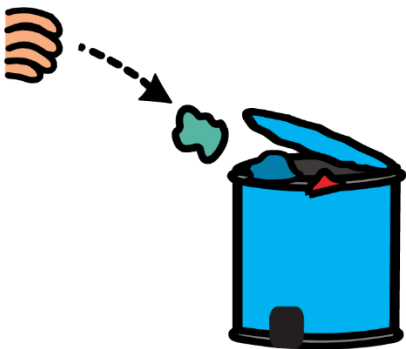


Je draagt het mondkapje niet langer dan 3 uur.

Je zet het mondkapje af in 2 stappen:

1. Je pakt de elastieken vast.  
Je raakt alleen de elastieken aan.  
Je raakt het mondkapje niet aan.
2. Je haalt de elastieken achter je oren weg.

#### 5. Je gooit het mondkapje weg in de prullenbak op je kamer.



6. Je wast je handen.



## Beschermende kleding



Soms komt de dokter bij je.

Of je begeleider komt je verzorgen.

Hij draagt beschermende kleding tijdens het bezoek.

De kleding beschermt tegen besmetting.

Je dokter of begeleider doet de kleding aan.

Voordat hij in je kamer komt.

Je dokter of begeleider draagt de volgende dingen:

- Een masker over de mond en neus
- Een schort
- Handschoenen
- Een bril
- En soms ook andere kleding

Bijvoorbeeld slofjes om de schoenen.

## **Meer weten**

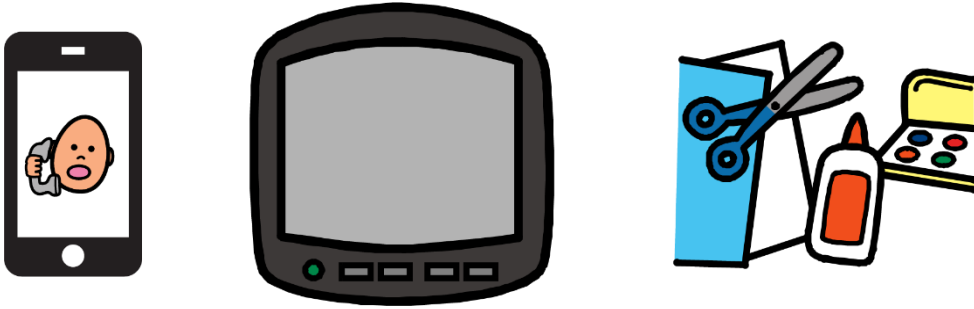
Bekijk een filmpje over beschermende kleding.

Ga naar: [www.koraal.nl/corona-faq](http://www.koraal.nl/corona-faq)

Klik op: Of kijk je liever naar dit filmpje?

Klik op: Je begeleider draagt beschermende middelen.

## Wat je kunt doen tijdens isolatie



Isolatie kan saai zijn.

Doe dingen die je leuk vindt.

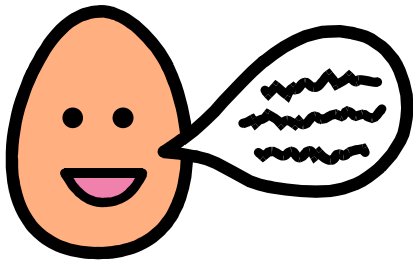
Bijvoorbeeld:

- Bellen met andere mensen.  
Je kunt bijvoorbeeld video bellen.  
Je kunt elkaar zien met video bellen.
- Kijken op sociale media.  
Bijvoorbeeld facebook.
- Lezen
- Puzzelen
- Gamen
- Tv kijken
- Knutselen

## Hoe lang isolatie duurt

Je dokter vertelt hoe lang isolatie duurt.

## Praat met iemand



Isolatie is niet leuk.

Je kunt je verdrietig voelen.

Of bang.

Praat over hoe je je voelt.

Bel iemand op.

Bijvoorbeeld je begeleider.

Of je ouder.

Of je vrienden.

## Meer informatie als je corona hebt

### Hoe een mondkapje werkt

Je hebt corona.

Je bent besmettelijk op 4 manieren:

- Je hoest.
- Je niest.
- Je praat.
- Je ademt.

Er ontstaan dan druppels.

De druppels komen in de lucht.

Andere mensen ademen de lucht met druppels in.

Of de druppels komen op hun gezicht.

Andere mensen kunnen ziek worden als ze de druppels inademen.

Of als ze de druppels op hun gezicht krijgen.

Het mondkapje houdt de druppels tegen.

### Hoe lang isolatie duurt

Je dokter vertelt hoe lang isolatie duurt.

Je moet 24 uur of langer beter zijn.

24 uur betekent een hele dag en een hele nacht.

Beter zijn betekent:

- Je hebt geen koorts.
- Je hoest niet en niest niet.
- Je hebt geen keelpijn.

Je bent dan niet meer besmettelijk.

Koraal  
Valkstraat 14  
6135 GC Sittard  
Postbus 5109  
6130 PC Sittard  
info@koraal.nl  
koraal.nl



**Gemaakt in Taal voor allemaal.**  
[www.taalvoorallemaal.com](http://www.taalvoorallemaal.com)