



Rijksoverheid

# Hulp en steun bij thuisquarantaine



U heeft (misschien) corona. Daarom gaat u in (thuis)quarantaine. Dit betekent dat u binnen blijft en geen bezoek ontvangt. Zo voorkomt u dat u het virus verder verspreidt. Het kan lastig zijn om binnen te blijven. Er is steun en hulp beschikbaar in deze periode. In deze gids krijgt u praktische adviezen en leest u waar u hulp kunt vragen. Meer informatie over thuisquarantaine vindt u op [Rijksoverheid.nl/quarantaine](https://rijksoverheid.nl/quarantaine).

**alleen samen krijgen we  
corona onder controle**



## Wanneer in quarantaine

Twijfel over uw quarantaine? U gaat in quarantaine als:

- U klachten heeft die passen bij het coronavirus.
- U positief bent getest op het coronavirus (let op: dan moet u in isolatie, zie volgende pagina).
- Uw huisgenoot naast milde klachten ook koorts heeft of last van benauwdheid.
- Uw huisgenoot corona heeft.
- U nauw contact had met iemand met corona.
- U een melding kreeg via de app CoronaMelder of van de GGD.
- U terug bent gekomen uit een hoogrisicogebied (kijk op <https://reizentijdscorona.rijksoverheid.nl>).



## Testen op corona

Het is belangrijk dat u zich laat testen:

- Heeft u klachten? Laat u direct testen.
- Heeft u geen klachten, maar bent u in nauw contact geweest met iemand met corona? Laat u dan direct testen. Is de uitslag van uw test negatief? Blijf thuis en laat u opnieuw testen op of na de 5e dag na het contact.
- Heeft u geen klachten, maar bent u teruggekomen uit een hoogrisicogebied? Laat u dan testen op of na de 5e dag na terugkomst.

Maak een afspraak via [www.rijksoverheid.nl/coronatest](http://www.rijksoverheid.nl/coronatest) of bel 0800-1202. Als u nauw contact had met iemand met corona, krijgt u instructies van de GGD.

Heeft u zich laten testen op of na dag 5 van de quarantaine? En is de uitslag negatief? Dan mag u uit quarantaine.

# In isolatie als u positief bent getest op corona

Bent u positief getest op het coronavirus? Dan moet u niet in 'quarantaine', maar in 'isolatie' zodat u uw huisgenoten niet besmet. De huisgenoten gaan in quarantaine en laten zich testen.

## **Voorkom dat u huisgenoten besmet.**

- 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 heeft zo weinig mogelijk contact met de mensen in huis en u blijft op 1,5 meter afstand van elkaar. Dus niet knuffelen, niet zoenen en geen seks.
- Gebruik uw eigen aparte bestek, borden, bekertjes en glazen.
- Gebruik uw eigen tandenborstel.
- Gebruik uw eigen aparte handdoeken.
- Als er meerdere badkamers en toiletten in het huis zijn, gebruik dan een ander toilet en een andere badkamer dan uw huisgenoten. Heeft u 1 toilet en 1 badkamer in huis die u deelt met uw huisgenoten? Maak dan uw toilet en badkamer elke dag schoon. Zorg voor frisse lucht in deze ruimtes als dat kan, door het raam 30 minuten open te zetten.

## **Zorg voor goede persoonlijke hygiëne.**

- Was regelmatig uw handen met water en zeep. Doe dit altijd:
  - na hoesten en niezen;
  - nadat u op het toilet bent geweest;
  - na het schoonmaken en opruimen;
  - voor het (bereiden van) 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 deze na gebruik direct weg. Was daarna uw handen.

## **Zorg voor goede hygiëne in huis.**

- Als het kan, maak dan uw eigen kamer/badkamer schoon. Uw huisgenoten reinigen de andere kamers in huis.
- Maak de dingen die u veel gebruikt elke dag schoon. Zoals de doorspoelknop van de wc, deurklinken en lichtknoppen.
- Maak schoon met gewoon schoonmaakmiddel.
- Doe de schoonmaakdoek daarna direct in de was.
- Was daarna uw handen met water en zeep.



### Zorg voor goede hygiëne van spullen die vies zijn.

- Voorkom dat anderen in aanraking komen met uw lichaamsvocht, zoals ontlasting, spuug, snot, zweet en urine.
- Gooi uw wasgoed in een aparte wasmand en was dit op minimaal 40 graden met een volledig wasprogramma en normaal wasmiddel.
- Doe uw afwas in de vaatwasmachine op een uitgebreid wasprogramma. Of doe uw afwas gescheiden van de andere afwas. Gebruik normaal afwasmiddel en heet water.
- Doe uw afval in een aparte afvalzak in uw eigen kamer. De zak mag gewoon bij het restafval.

### Voorkom dat uw huisdier besmet raakt met het coronavirus.

- Kijk voor adviezen op [www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/huisdieren](http://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/huisdieren).



### In quarantaine

Laat uw directe omgeving weten dat u in quarantaine gaat. Bijvoorbeeld via e-mail of sociale media. Durf om hulp te vragen, bijvoorbeeld van bekenden of familie in de buurt. Hieronder vindt u meer informatie over waar u terecht kunt voor hulp.



### Het huis verlaten

Het is belangrijk dat u binnen blijft, omdat u (misschien) corona heeft. Door thuis te blijven kunt u het coronavirus niet verder verspreiden. Ga alleen naar buiten in uw eigen tuin of op uw eigen balkon.



## Boodschappen, medicijnen en eten

Zorg voor een basisvoorraad om de quarantaineperiode door te komen, ook voor uw huisdieren. Bij de meeste supermarkten kunt u de boodschappen online bestellen. Vraag de apotheek om uw medicijnen thuis te bezorgen. Lukt dit niet, bijvoorbeeld vanwege de bezorgkosten? En is er ook niemand in uw omgeving die boodschappen kan doen? Neem dan contact op met:

- Uw gemeente: telefoonnummer 14 + netnummer van de gemeente (bijvoorbeeld 14 010 voor Rotterdam) of kijk op de website van uw gemeente.
- Het Rode Kruis: 070-4455888 (gebruikelijke belkosten), bereikbaar op ma t/m vr van 09:00-17:00 uur. Voor mensen die slechthorend of doof zijn, is er de mogelijkheid om via WhatsApp contact te hebben via 06-57813499.
- Het Rode Kruis heeft ook een WhatsApp-Hulplijn in andere talen: Turks (06-48158053), Arabisch (06-48158055), Tamazight (06-48158055), Chinees (06-48158057) en Portugees (06-48158083). Berichten worden beantwoord op ma t/m vr van 09:00-17:00 uur.

Voor een warme maaltijd zijn er soms initiatieven van vrijwilligers in uw buurt of dorp. Stichting Thuisgekookt kan u koppelen aan een buurtgenoot die tijdens de quarantaine vrijwillig voor u wil koken en de maaltijden voor de deur zet. U hoeft alleen voor de ingrediënten te betalen. Bel 06-83447197 om uw wensen door te geven. Let op: Stichting Thuisgekookt maakt meestal binnen 48 uur een koppeling. De eerste 2 dagen is er dus een andere oplossing nodig.



## Hond uitlaten

U mag alleen naar buiten in uw eigen tuin of op uw eigen balkon, als u die heeft. Vraag iemand in uw omgeving om de hond uit te laten of gebruik een uitlaatservice.

Lukt dit niet? Neem dan contact op met het Rode Kruis om de mogelijkheden te bespreken.



## Inkomen en werk

Vertel uw werkgever en/of opdrachtgever dat u in thuisquarantaine gaat. Informeer ook de bedrijfsarts als u in loondienst bent. Maak duidelijke afspraken over uw werkzaamheden tijdens deze periode.

Kunt u niet thuiswerken? Dan heeft u meestal recht op het loon voor uw vaste uren, zolang uw dienstverband doorloopt. Maar het kan in uw situatie anders zijn. Kijk voor meer informatie op [www.rijksoverheid.nl/werknemers-in-thuisquarantaine](http://www.rijksoverheid.nl/werknemers-in-thuisquarantaine).

Bent u zelfstandig ondernemer en kunt u niet werken door de quarantaine? Probeer dan na de quarantaineperiode de werkzaamheden weer op te pakken. Misschien kunt u de periode van de opdracht wijzigen. Kan dat niet? Probeer dan een vervanger te regelen. Heeft u financiële schade? Dan kunt u misschien gebruik maken van de TOZO-regeling. U vraagt deze regeling aan bij uw gemeente. De TOZO-regeling is een aanvulling op uw inkomen tot aan sociaal bijstandsniveau. De gemeente beoordeelt uw aanvraag en bepaalt of u aan de criteria voldoet. Meer informatie vindt u op [www.rijksoverheid.nl/financiele-regelingen](http://www.rijksoverheid.nl/financiele-regelingen).

Voor andere regelingen kunt u contact opnemen met het KVK Coronaloket via [www.kvk.nl/corona](http://www.kvk.nl/corona). Houd uw KVK-nummer bij de hand.

Komt u financieel echt in de knel door de quarantaine? Neem dan contact op met uw gemeente. Hieronder ziet u waar u terecht kunt voor hulp:

### Gemeente

Voor aanvraag van de TOZO-regeling en hulp bij specifieke situaties.  
**14 + netnummer** van de gemeente (bijvoorbeeld 14 010 voor Rotterdam)

### KVK Coronaloket

Informatie voor ondernemers.  
Bereikbaar op ma t/m vr van 08:30-17:00 uur via  
**0800-2117**

### Steunpunt Coronazorgen

Voor mensen die ondersteuning nodig hebben.  
[www.rivm.nl/ivccorona](http://www.rivm.nl/ivccorona)



## Kinderen brengen of halen

Moet u zelf in quarantaine? Vaak moeten uw kinderen dan ook in quarantaine. Maar er zijn uitzonderingen. Kijk voor meer informatie op [www.rijksoverheid.nl/coronaregels-gezinnen](http://www.rijksoverheid.nl/coronaregels-gezinnen).

Gaat uw kind naar de opvang of school? En kunt u het vervoer van de kinderen niet oplossen met hulp van andere ouders of met de school of opvang zelf? Neem dan contact op met uw gemeente.



## Zorg en ondersteuning thuis

Krijgt u zorg en ondersteuning thuis, zoals wijkverpleging of huishoudelijke hulp? Vertel uw contactpersoon dat u in quarantaine gaat. Bekijk samen hoe de (medische) zorg en ondersteuning door kunnen blijven gaan.

Zorgverleners hebben van het RIVM richtlijnen gekregen om de zorg en ondersteuning zoveel mogelijk te kunnen blijven verlenen. Houd u altijd aan die richtlijnen en neem bij twijfel contact op met de zorgorganisatie en/of uw gemeente.

Heeft u (los van de quarantaineperiode) ondersteuning nodig op het terrein van zorg? Neem dan contact op met uw gemeente, huisarts en/of zorgverzekeraar. Zij kunnen voor u bekijken wat er mogelijk is.



## Sporten en bewegen

U kunt even niet naar de sportschool, het zwembad of de sportvereniging. Door te blijven bewegen, blijft u geestelijk en lichamelijk fit. Ook al moet het nu vanuit huis. Uw sportvereniging kan misschien iets anders aanbieden, bijvoorbeeld online oefeningen of een thuispakket. Hieronder vindt u enkele voorbeelden van websites en programma's die helpen om thuis in beweging te blijven. Zowel landelijk als lokaal zijn er nog veel meer initiatieven.

### **Het YouTube-kanaal van Alles is Sport**

Instructiefilmpjes voor iedereen die thuis sportoefeningen wil doen. Ga naar [YouTube.nl](https://www.youtube.nl) en zoek het kanaal op van 'Alles is Sport'

### **Golden Sports**

Een serie sporttrainingen voor ouderen.  
[www.goldensports.nl/online-trainingen](https://www.goldensports.nl/online-trainingen)

### **TOPFIT**

Sportoefeningen voor mensen met een beperking.  
[www.ikwordtopfit.nl/trainingen.html](https://www.ikwordtopfit.nl/trainingen.html)

### **Nederland in Beweging!**

Trainingen op televisie voor iedereen die thuis sportoefeningen wil doen, vooral bedoeld voor mensen van boven de vijftig.  
Elke werkdag om 09:15 uur op NPO 2 en om 10:15 uur op NPO 1.



## Vermaak en daginvulling

U kunt niet naar school of werk. U kunt ook geen bezoek ontvangen of afspraken maken. Probeer toch thuis uw dagelijkse bezigheden zoveel mogelijk door te laten gaan. Dat helpt om de dag met een tevreden gevoel af te sluiten. Maak bijvoorbeeld gebruik van het online cultuur- en entertainmetaanbod. Hieronder vindt u enkele voorbeelden. Dit is slechts een klein deel, zowel landelijk als lokaal is er online nog meer te vinden.

**De luisterbieb** biedt (gratis) online luisterboeken aan.

[www.onlinebibliotheek.nl](http://www.onlinebibliotheek.nl)

**Het Rijksmuseum** biedt een (gratis) online rondleiding aan.

[www.rijksmuseum.nl/nl/online-rijksmuseum-voor-families](http://www.rijksmuseum.nl/nl/online-rijksmuseum-voor-families)

**Oud Geleerd Jong Gedaan** organiseert gratis online colleges op verschillende onderwerpen.

[www.oudgeleerdjonggedaan.nl/onlinecolleges](http://www.oudgeleerdjonggedaan.nl/onlinecolleges)

**Het LKCA** biedt een overzicht van het culturele aanbod, zoals kamerkoren, online musea, concerten, creatieve workshops voor het gezin en theaterproducties.

[www.lkca.nl/artikel/corona-initiatieven](http://www.lkca.nl/artikel/corona-initiatieven)



## Internet en computervaardigheden

Veel aanbod van hulp en vermaak is toegankelijk via internet en met uw smartphone, laptop of computer. Heeft u geen internet? Telecombedrijven hebben internetkaarten beschikbaar tegen betaling. Is dit financieel niet haalbaar voor u, neem dan contact op met uw gemeente.

Heeft u hulp nodig bij het gebruiken van uw computer of telefoon? Neem dan contact op met een van de volgende organisaties:

**Regelhulp voor computer en internet**

[www.regelhulp.nl/jk-heb-hulp-nodig/leren-werken-met-computer-en-internet](http://www.regelhulp.nl/jk-heb-hulp-nodig/leren-werken-met-computer-en-internet)

**Helpdesk Welkom Online**

Helpdesk Welkom Online (voor ouderen) is bereikbaar op ma t/m vr van 09:00-17:00 uur via 088-3442000 of [www.welkomonline.nl](http://www.welkomonline.nl)

**Digitale alliantie**

[www.allemaal-digitaal.nl/#vraag](http://www.allemaal-digitaal.nl/#vraag)



Heeft u hulp nodig met videobellen of social media? Of heeft u een andere computervraag? U kunt 3 maanden gratis SeniorWeb-lid worden. Vrijwilligers van PCHulp staan voor u klaar via internet en per telefoon. Meld u aan via [www.seniorweb.nl/drie-maanden](http://www.seniorweb.nl/drie-maanden) of neem contact op via 030-2769965. Het lidmaatschap stopt automatisch na 3 maanden.



### Als u niet thuis in quarantaine kunt

Kunt u echt niet thuis in quarantaine gaan, bijvoorbeeld vanwege een huisgenoot met een hoog gezondheidsrisico? Of vanwege uw persoonlijke veiligheid? Neem dan contact op met uw gemeente.

**Durf om hulp te vragen.**



### Contact

Blijf contact houden met vrienden, familie en collega's via sociale media, e-mail, chat of telefoon. Praat over uw emoties. Krop ze niet op. Weet u even niet wie u kunt bellen of zoekt u specifieke hulp? Dan kunt u ook terecht bij een van de volgende hulp- en luisterlijnen:

## Contactgegevens hulp- en luisterlijnen:

### Landelijke Luisterlijn

**0900-0767**

Voor wie een luisterend oor nodig heeft.

*7 dagen per week, 24 uur per dag.*

*Gebruikelijke telefoonkosten*

### Rode Kruis Hulplijn

**070-4455888**

Voor mensen met praktische vragen, zoals hulp bij boodschappen, en/of mensen die behoefte hebben aan een luisterend oor of advies.

*Ma t/m vr van 09:00-17:00 uur.*

*Gebruikelijke telefoonkosten*

Voor doven/slechthorenden:

WhatsApp 06-57813499

### Telefoonlijn ANBO

**0348-466666**

Voor ouderen

*Ma t/m vr van 09:00-17:00 uur.*

*Gebruikelijke telefoonkosten*

### Slachtofferhulp Nederland

**0900-0101**

Voor slachtoffers van misdrijven, verkeersongelukken, rampen en calamiteiten.

*Ma t/m vr van 08.00-20.00 uur en*

*op za van 10.00-17.00 uur.*

*Gebruikelijke telefoonkosten*

Vanuit het buitenland:

+31887460000

### Kindertelefoon

**0800-0432**

Voor kinderen

*7 dagen per week van 11.00-21.00*

*uur. Gratis*

### Mantelzorglijn

**030-7606055**

Voor mantelzorgers

*Ma t/m vr van 09:00-17:00 uur*

*Gebruikelijke telefoonkosten*

Voor doven/slechthorenden:

WhatsApp 030-7606055

### MIND Korrelatie

**0900-1450**

Voor hulp bij psychische en/of psychosociale problemen.

*Ma t/m vr van 09:00-18:00 uur*

*Gebruikelijke telefoonkosten*

### Niet Alleen

**0800-1322**

Hulp- en advieslijn

*Ma t/m do van 09:00-17:00 uur en*

*vr van 09.00-16.00 uur. Gratis.*

### Alzheimer Telefoon

**0800-5088**

Voor een luisterend oor en advies bij dementie.

*7 dagen per week van 09:00-23:00*

*uur. Gratis.*

### Ouderen-Infolijn KBO

**PCOB & NOOM**

**030-3400600**

Voor ouderen

*Ma t/m vr van 09:00-17:00 uur*

*Gebruikelijke telefoonkosten*

### Hulplijn ADF Stichting

**0343-753009**

Voor mensen met angst-, dwang- en fobieklachten.

*Ma t/m zo van 09.00-13.30 uur*

*Gebruikelijke telefoonkosten*

### ARQ Contactpunt Gezin

**088-3305599**

Voor extra hulp aan gezinnen tijdens corona

*Ma t/m vr van 10.00-12.00 uur en*

*14.00-16.00 uur*

*Gebruikelijke telefoonkosten*

### Veilig Thuis

**0800-2000**

Voor iedereen die te maken heeft met huiselijk geweld en/of kindermishandeling.

*7 dagen per week, 24 uur per dag*

*Gratis*

### 113 zelfmoordpreventie

**0800-0113**

Voor wie denkt aan zelfmoord of met iemand te maken heeft die daaraan denkt.

*7 dagen per de week, 24 uur per dag*

*Gratis*

### Uw Gemeente

Telefoonnummer:

14 + netnummer van de gemeente of kijk op de website van uw gemeente.

### C-Support

**Kijk op [www.c-support.nu](http://www.c-support.nu)**

Voor nazorg bij langdurige klachten van het coronavirus.

*Gratis*

**Vragen over corona?  
Bel 0800-1351**

**Meer informatie:**

[www.rijksoverheid.nl/corona](http://www.rijksoverheid.nl/corona)

[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)

[www.steunpuntcoronazorgen.nl](http://www.steunpuntcoronazorgen.nl)

[www.rodekruis.nl/coronavirus](http://www.rodekruis.nl/coronavirus)

[www.who.int](http://www.who.int)

[www.lci.rivm.nl/leefregels](http://www.lci.rivm.nl/leefregels)

[www.eentegeneenzaamheid.nl/houdcontact](http://www.eentegeneenzaamheid.nl/houdcontact)

*De Rijksoverheid streeft er naar de informatie in deze gids zo correct mogelijk te weergeven. Staan er desondanks onjuistheden of onvolledigheden in, dan kunnen daar geen rechten aan worden ontleend. De meest actuele informatie vindt u op [www.rijksoverheid.nl/corona](http://www.rijksoverheid.nl/corona).*

