



# Hulp en steun bij thuisquarantaine



## 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/contact](http://www.rodekruis.nl/contact)  
[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 [Rijksoverheid.nl/corona](http://Rijksoverheid.nl/corona).*

U gaat 10 dagen in (thuis)quarantaine. Dit betekent dat u binnen blijft en geen bezoek ontvangt. Hiermee voorkomt u verspreiding van het coronavirus. We begrijpen dat het voor u lastig kan zijn om 10 dagen binnen te moeten blijven. Er is steun en hulp beschikbaar in deze periode als u dat nodig heeft. In deze gids leest u waar u hulp kunt vragen. Meer informatie over thuisquarantaine vindt u op [Rijksoverheid.nl/quarantaine](http://Rijksoverheid.nl/quarantaine).

**alleen samen krijgen we  
corona onder controle**



## Algemeen

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.

**Bent u nog niet getest en krijgt u klachten die passen bij corona? Laat u dan zo snel mogelijk testen. Maak een afspraak via [Rijksoverheid.nl/coronatest](https://rijksoverheid.nl/coronatest) of bel 0800-1202.**



## 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. Is dit niet mogelijk, 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.
- Rode Kruis: 070-4455888 (gebruikelijke belkosten), bereikbaar van ma t/m vr van 09.00-17.00 uur. Voor mensen die slechthorend zijn of doof 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 werkdagen tussen 09.00 uur en 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 dus een andere oplossing nodig.



## Kinderen brengen of halen

Kunt u het vervoer van de kinderen niet oplossen met andere ouders of met de school zelf? Neem dan contact op met uw gemeente.



## Hond uitlaten

U mag alleen naar buiten in uw eigen tuin of op uw eigen balkon. Vraag iemand in uw omgeving om de hond uit te laten. Of maak tijdelijk gebruik van een honden uitlaatservice.

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



## 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 hulp- en luisterlijnen op de volgende pagina.

## Contactgegevens hulplijnen

### De 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, vervoer naar een teststraat, en/of mensen die behoefte hebben aan een luisterend oor of advies.  
Ma t/m vr 09.00-17.00  
Gebruikelijke telefoonkosten  
Voor doven/slechthorenden: WhatsApp 06-57813499

### telefoonlijn ANBO 0348-466666

Voor ouderen  
Tijdens kantoor tijden  
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

### De Kindertelefoon 0800-0432

Voor kinderen  
7 dagen per week, 11.00-21.00 uur  
Gratis

### De Mantelzorglijn 030-7606055

Voor mantelzorgers  
Tijdens kantoor tijden  
Gebruikelijke telefoonkosten

### MIND Korrelatie 0900-1450

Voor hulp bij psychische en/of psychosociale problemen.  
Ma t/m vr, 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, 09:00-23:00 uur  
Gratis

### Ouderen-Infolijn KBO PCOB & NOOM 030-3400600

Voor ouderen  
Ma t/m vr 09.00-17.00 uur  
Gebruikelijke telefoonkosten

### ARQ Contactpunt Gezin 088-3305599

Voor extra hulp aan gezinnen tijdens corona  
Ma t/m vr, 10.00-12.00 uur en  
14.00-16.00  
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

### Hulplijn ADF Stichting 0343-753 009

Voor mensen met angst-, dwang- en fobieklachten  
Ma t/m zo, 09.00-13.30 uur  
Gebruikelijke telefoonkosten

### 113 zelfmoordpreventie 0800-0113

Voor wie denkt aan zelfmoord of met iemand te maken heeft die daaraan denkt  
7 dagen per week, 24 uur per dag  
Gratis

### Uw Gemeente

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

Vragen? Bel 0800-1351



## 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 quarantaine periode) 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, zwembad of 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 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 en zoek het kanaal op van 'Alles is Sport'

### Golden Sports

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

### TOPFIT

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





## Inkomen

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

Kunt u niet thuiswerken? Dan is het meestal zo dat u recht heeft 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/onderwerpen/coronavirus-covid-19/werknemers](http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/werknemers).

Bent u zelfstandig ondernemer en kunt u niet werken door de quarantaine? Probeer dan na 10 dagen de werkzaamheden weer op te pakken, of wijzig de periode van de opdracht. 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 [Rijksoverheid.nl/financiele-regelingen](http://Rijksoverheid.nl/financiele-regelingen).

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

Maakt u zich zorgen over uw financiële situatie? Kijk dan hier waar u terecht kunt:

Gemeente	KVK Coronaloket	Steunpunt
<b>14 + netnummer</b> van de gemeente (bijvoorbeeld 14 010 voor Rotterdam) Voor aanvraag van de TOZO-regeling	<b>0800-2117</b> Informatie voor ondernemers <i>Ma t/m vr, 08.30-17.00 uur</i>	<b>Coronazorgen</b> <b><a href="http://www.rivm.nl/ivccorona">www.rivm.nl/ivccorona</a></b> Voor mensen die ondersteuning nodig hebben.



## Vermaak en daginvulling

U kunt niet naar school of werk. U kunt ook geen bezoek ontvangen of afspraken maken. Probeer toch thuis uw dagelijkse werkzaamheden 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 entertainment aanbod. Op de volgende pagina 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 en kunt u nu ook geen gebruik maken van openbare wifi mogelijkheden? Telecom bedrijven 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/ik-heb-hulp-nodig/leren-werken-met-computer-en-internet](http://www.regelhulp.nl/ik-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 via 088- 3442000 [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, social media of 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)276 99 65. Het lidmaatschap stopt automatisch na 3 maanden.