



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

U bent teruggekeerd naar Nederland en komt uit een gebied waar veel COVID-19 voorkomt, wat nu?

*Informatie voor teruggekeerde reizigers uit gebieden waar veel COVID-19
(nieuw coronavirus) voorkomt*

Beste meneer, mevrouw,

Omdat u terugkeert uit een gebied waar veel COVID-19 voorkomt, moet u tot 14 dagen na aankomst **thuis in quarantaine** blijven. Tot 14 dagen na vertrek uit het gebied kunt u nog ziek worden. U kunt klachten krijgen zoals verkoudheid, hoesten en koorts.

In deze brief geven wij u een aantal **leefregels**. We realiseren ons dat dit een hele opgave kan zijn en dat het gevolgen zal hebben voor uw gewone leven.

Het is belangrijk dat u deze leefregels volgt. Zo helpt u voorkomen dat de mensen om u heen besmet raken. Dit is extra belangrijk voor mensen die ouder zijn dan 70 jaar of voor mensen die kwetsbaar zijn door een (chronische) ziekte.

Wordt u ziek en heeft u medische hulp nodig? Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar bel de huisarts. Heeft u milde klachten? Ziek dan thuis uit, u hoeft de huisarts niet te bellen.

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met de GGD in uw regio of kijk op [Vragen & antwoorden nieuw coronavirus \(COVID-19\) | RIVM](#) of [Coronavirus COVID-19 | Rijksoverheid.nl](#)

Leefregels

1. Blijf thuis, ontvang geen bezoek

- U moet tot 14 dagen na het ingaan van de thuisquarantaine thuis blijven.
- U mag niet naar buiten, naar school of naar het werk.
- U mag wel even naar buiten om bijvoorbeeld boodschappen te doen. Let daarbij op dat u op afstand van anderen blijft en maak geen lichamelijk contact.
- U mag in uw tuin of op uw balkon zitten.
- U mag geen bezoek ontvangen, behalve de huisarts.
- Alleen de mensen die bij u wonen, mogen bij u in huis zijn.
- Na 14 dagen mag u weer naar buiten.
- Volg de algemene adviezen op die op dat moment gelden in Nederland over school en werken [zie Rijksoverheid.nl](https://rijksoverheid.nl).
- **Als u klachten krijgt, mag u niet naar buiten, ook niet als de 14 dagen voorbij zijn!**

2. Zorg voor goede persoonlijke hygiëne

- Gebruik een papieren zakdoek. Heeft u geen papieren zakdoek bij de hand? Hoest dan in de plooi van uw elleboog.
- Gebruik een zakdoek maar 1 keer en gooi de zakdoek na gebruik weg in een plastic zak. Was uw handen.
- Was regelmatig uw handen met water en zeep. Doe dit altijd na hoesten en niezen, nadat u naar het toilet bent geweest, na het schoonmaken en opruimen en voor het eten.