

Beste meneer, mevrouw,

U krijgt deze informatie omdat u contact heeft gehad met een patiënt met COVID-19 tijdens een boottocht op schip Estrella op 17 en/of 18 juli in Den Haag. U moet uw gezondheid extra goed in de gaten houden, omdat u nog ziek kunt worden tot en met 14 dagen na het laatste contact met deze persoon. U kunt klachten krijgen die passen bij COVID-19, zoals:

- verkoudheidsklachten; neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn
- (licht) hoesten
- plotseling verlies van reuk en/of smaak (zonder neusverstopping)
- kortademigheid/benauwdheid
- verhoging óf koorts boven de 38 graden

We vragen u om met de volgende dingen rekening te houden **tot en met 14 dagen na het laatste contact** met deze persoon:

### 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 de plooi van uw elleboog.
- Gebruik een zakdoek maar 1 keer en gooi de zakdoek na gebruik weg. Was daarna uw handen.

### Afstand en social distancing

- Vermijd drukte.
- Houd 1,5 meter afstand van anderen.
- Werk zoveel mogelijk thuis.

### Krijgt u klachten?

- Belangrijk: let op of u klachten krijgt. Als u **klachten** krijgt, mag u **niet naar buiten**. Neem dan **per telefoon** contact op met de huisarts of GGD. Als dat nodig is, wordt u getest op COVID-19. U blijft thuis en u heeft geen contact met anderen, totdat de testuitslag bekend is.
- De meest voorkomende klachten die passen bij COVID-19 zijn: verkoudheidsklachten (neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn), (licht) hoesten, plotseling verlies van reuk en/of smaak (zonder neusverstopping), kortademigheid/benauwdheid, verhoging óf koorts boven de 38 graden. Indien u deze klachten krijgt, maar ook bij andere klachten, belt u de huisarts of GGD.

- Bij een vermoeden van koorts meet u uw temperatuur (rectaal of via het oor); koorts is een temperatuur van 38,0 graden of hoger.

**Bent u ernstig ziek of heeft u medische hulp nodig?** Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar bel direct de huisarts.

Als u **geen klachten** krijgt binnen 14 dagen na het laatste contact met de patiënt, dan gelden de algemene adviezen die op dat moment gelden in Nederland rondom COVID-19. Zie [Rijksoverheid.nl](https://rijksoverheid.nl).

**Heeft u nog vragen?** Neem dan contact op met de GGD in uw regio of kijk op [Coronavirus COVID-19 op Rijksoverheid.nl](https://rijksoverheid.nl).