



Datum: XX-XX-2020

U heeft op XX-XX-2020 gevlogen met vlucht XXXXXX van < naam vertrek > naar Luchthaven Schiphol Amsterdam.

Aan boord van deze vlucht heeft u in de nabijheid van een passagier gezeten die, naar achteraf bleek, besmet is met het nieuwe coronavirus (COVID-19).

In deze brief vindt u meer informatie over wat dit voor u betekent. Lees deze brief goed door, hierin staat belangrijke informatie.

#### Wat betekent dit voor u?

Er is een kleine kans dat u tijdens deze vlucht besmet bent geraakt. Om verdere verspreiding van het virus te voorkomen is het belangrijk om uw gezondheid goed in de gaten te houden en de volgende maatregelen op te volgen.

Het belangrijkste is dat u thuis blijft, omdat u tot en met 14 dagen na deze vlucht nog ziek kunt worden. Door thuis te blijven is de kans klein dat u andere mensen besmet als blijkt dat u ziek bent.

Bent u ernstig ziek en heeft u medische hulp nodig? Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar bel direct de huisarts. Geef daarbij aan dat u een nauw contact bent van een COVID-19-patiënt.

#### **Leefregels**

- Blijf zoveel mogelijk thuis en ontvang geen bezoek.
- U werkt thuis en gaat niet met openbaar vervoer.
- Kinderen van 12 jaar en jonger mogen naar school en/of sporten.
- Laat anderen boodschappen doen. Als dit niet kan, mag u wel even naar buiten om een boodschap te doen als u geen klachten heeft. Let daarbij op dat u 1,5 meter afstand van anderen houdt en maak geen lichamelijke contact.
- U mag in uw tuin of op uw balkon zitten.
- Er mag niemand bij u op bezoek komen, behalve voor medische zaken (bijvoorbeeld huisarts, GGD).
- Alleen de mensen die bij u wonen, mogen samen met u in huis zijn. U heeft zo weinig mogelijk contact met uw huisgenoten en blijft zo veel mogelijk op 1,5 meter afstand. Dus niet knuffelen, niet zoenen en geen seks.
- Als u weer naar buiten mag, volg dan adviezen op die op dit moment gelden in Nederland over naar school gaan, werken, etc. U kunt deze vinden op [www.Rijksoverheid.nl](http://www.Rijksoverheid.nl).

#### **Let op gezondheidsklachten**

De meest voorkomende klachten die passen bij COVID-19 zijn: verkoudheidsklachten (neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn), (licht) hoesten, plotseling verlies van geur en/of smaak, kortademigheid/benauwdheid, verhoging óf koorts boven de 38 graden. Indien u klachten heeft kunt u zich in Nederland laten testen. Kijk hiervoor op de website:

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/testen/wanneer-testen> of bel 0800-1202 om direct een afspraak te maken bij een GGD testlocatie bij u in de buurt.

**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 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.

**Werkt u in een cruciaal beroep of vitaal proces?**

Werkt u in een cruciaal beroep of vitaal proces dan kunnen andere regels gelden. U mag alleen werken in overleg en na toestemming van de GGD en na overleg met de bedrijfsarts. En uiteraard alleen als u geen klachten heeft.

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

Met vriendelijke groet

GGD Kennemerland