

Beste meneer, mevrouw,

U krijgt deze brief omdat u een nauw contact bent van iemand met het nieuwe coronavirus. Deze persoon is positief getest, maar heeft (nog) geen klachten. Lees deze brief goed door, hierin staat belangrijke informatie.

U moet in ieder geval **thuis in quarantaine** blijven tot 72 uur na de testafname bij deze persoon. De GGD vertelt u tot wanneer dit is.

Krijgt de positief geteste persoon **geen klachten**? Dan mag u 72 uur na de testafname uit de thuisquarantaine. Dat betekent dat u weer naar buiten mag. U wordt hierover door de GGD geïnformeerd.

Krijgt de positief geteste persoon **toch klachten**? Dan moet u 14 dagen na het contact met deze persoon thuis in quarantaine blijven. De GGD bespreekt dit met u en geeft u hierover meer informatie.

U moet uw gezondheid **extra goed in de gaten houdt** tot 14 dagen na het contact met de positief geteste persoon, omdat u mogelijk nog ziek kunt worden. U kunt klachten krijgen 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

Krijgt u één of meer van deze klachten? Of krijgt u andere klachten? Neem dan **telefonisch** contact op met de GGD. De GGD bespreekt met u uw klachten en of u getest kunt worden op COVID-19.

De GGD belt u halverwege en aan het einde van de 14 dagen om te bespreken hoe het met u gaat.

In deze brief geven wij u een aantal **leefregels** voor de **72 uur of 14 dagen quarantaineperiode**. Dit kan soms best moeilijk zijn. Het is belangrijk dat u de leefregels opvolgt. Zo helpt u voorkomen dat het virus zich verder verspreidt en dat mensen om u heen besmet raken. Dit is extra belangrijk voor mensen die 70 jaar of ouder zijn, en voor mensen die extra kwetsbaar zijn voor deze ziekte.

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

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

## Leefregels

## 1. 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 lichamelijk 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.
- Heeft u medische hulp nodig? Ga dan niet naar de huisarts of het ziekenhuis, maar neem **telefonisch** contact op met de arts. Geef daarbij aan dat u een nauw contact bent van een COVID-19-patiënt.
- U moet thuisblijven tot 14 dagen na de laatste keer dat u bij de patiënt met COVID-19 was.
- Als u weer naar buiten mag, volg dan de algemene adviezen op. De adviezen die op dit moment gelden in Nederland over naar school gaan, werken, etc. staan op [Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl).

## 2. Let op gezondheidsklachten

- 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. Als 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 °Celsius of hoger.

## 3. 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.

