

Informatie voor mensen die dichtbij iemand zijn geweest met het Corona-virus (COVID-19)

Beste meneer, mevrouw,

U krijgt deze brief omdat u dichtbij bij iemand bent geweest die het Corona-virus heeft. Lees deze brief goed door, hierin staat belangrijke informatie.

U moet **14 dagen thuis blijven**, omdat u besmet kunt zijn met het Corona-virus. U heeft nu misschien geen klachten, maar kunt al besmettelijk zijn.

In deze brief staan regels waaraan u zich moet houden.

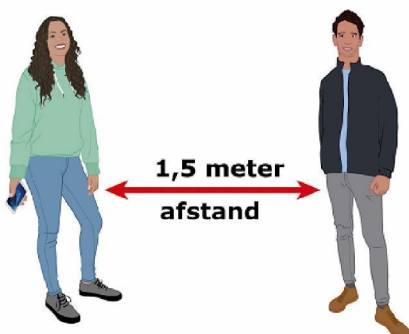
Dit kan soms best moeilijk zijn.

U moet 14 dagen thuis blijven. Zo kan het virus niet verder verspreiden en andere mensen besmetten.

Heeft u nog vragen? Bel de GGD bij u in de buurt of kijk op Coronavirus COVID-19 op [Rijksoverheid.nl](https://rijksoverheid.nl)

Regels

Blijf zoveel mogelijk thuis en ontvang geen bezoek



- U werkt thuis en gaat niet met openbaar vervoer.
- Kinderen tot 13 jaar mogen naar school en/of sporten.
- Laat anderen boodschappen doen.
- Kan dit niet? Dan mag u wel even naar buiten om boodschappen te doen. Dit kan alleen als u geen klachten heeft. Houd 1,5 meter afstand en raak niemand aan.
- U mag in uw tuin of op uw balkon zitten.
- Er mag niemand bij u op bezoek komen, behalve voor medische hulp (bijvoorbeeld huisarts, GGD).
- Alleen de mensen die bij u wonen, mogen samen met u in huis zijn. U bent zo weinig mogelijk bij elkaar in de buurt en u houdt zoveel mogelijk 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 bel met uw arts. Vertel dat u bij iemand bent geweest die het Corona-virus heeft.
- U moet 14 dagen thuis blijven nadat u bij iemand bent geweest met het Corona-virus.
- Mag u weer het huis uit? Volg dan de algemene adviezen tegen het Corona-virus. Kijk op [Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl) voor meer informatie.

Let op gezondheidsklachten



- Heeft u last van klachten die lijken op het Corona-virus? Bel dan de GGD. Als het nodig is, wordt u getest op het Corona-virus. U blijft dan thuis tot u de uitslag heeft.
- U kunt de volgende klachten krijgen van het Corona-virus:
 - verkoudheidsklachten (neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn)
 - hoesten
 - plotseling slecht kunnen ruiken en proeven
 - moeilijk kunnen adem halen
 - verhoging óf koorts boven de 38 graden.



- Bent u ernstig ziek en heeft u medische hulp nodig? Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar bel direct de huisarts.
- Als u denkt dat u koorts heeft, meet u uw temperatuur met een thermometer. U kunt meten in uw poepgat of uw oor. U heeft koorts als u een temperatuur heeft van 38 graden of hoger.
- De GGD belt u na een week en na twee weken, om te horen hoe het met u gaat.

Hoesten en niezen in de elleboog en handen wassen



- Was vaak uw handen met water en zeep. Doe dit altijd:
 - na hoesten en niezen
 - nadat u op de WC bent geweest
 - na het schoonmaken en opruimen
 - voor het eten en koken
- Gebruik voor het hoesten een papieren zakdoek. Heeft u geen papieren zakdoek? Hoest dan in uw elleboog.
- Gebruik een zakdoek maar 1 keer en gooi de zakdoek dan in de afvalbak. Was daarna uw handen.
- **Werkt u in de zorg?**
- Als u in de zorg werkt, dan mag u alleen werken als dat mag van de GGD en de bedrijfsarts. U mag alleen werken als u geen klachten heeft zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen en keelpijn.
-