

Informatiebrief bij de [LCI-richtlijn COVID-19](#) | Versie 26 mei 2020 (versiebeheer zie onderaan deze pagina) | Informatie voor nauwe contacten anders dan huisgenoten van een patiënt met laboratoriumbevestigde COVID-19

Naar [Overzicht leefregels \(Nederlands\) en informatiebrieven \(Nederlands en Engels\)](#)

Beste meneer, mevrouw,

U krijgt deze brief omdat u een nauw contact bent van een patiënt met COVID-19. Lees deze brief goed door, hierin staat belangrijke informatie.

Het belangrijkste is dat u thuis blijft, omdat u tot en met 14 dagen na het laatste contact met de patiënt met COVID-19 nog ziek kunt worden. Door thuis te blijven is de kans klein dat u andere mensen besmet als blijkt dat u ziek bent. U kunt klachten krijgen zoals:

- Verkoudheidsklachten; neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn
- (licht) hoesten
- Plotseling verlies van geur en/of smaak
- 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 thuisblijfperiode om te bespreken hoe het met u gaat.

In deze brief geven wij u een aantal **leefregels**. Houdt u zich aan deze regels tijdens de 14 dagen na de laatste keer dat u contact had met de patiënt. 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 om een andere reden 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](#).

Leefregels

1. Blijf zoveel mogelijk thuis en ontvang geen bezoek

- U werkt thuis en maakt geen gebruik van openbaar vervoer.
- Kinderen van 12 jaar en jonger mogen naar school en/of sporten. Laat anderen boodschappen doen. Indien 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, zoenen of een andere manier van fysiek contact.
- 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 patient met COVID-19 was.
- Als u weer naar buiten mag, volg dan de algemene adviezen op die op dit moment gelden in Nederland over bezoek aan school, werken etc. Zie [Rijksoverheid.nl](https://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 geur en/of smaak, 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 $\geq 38,0$ °Celsius.

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. Hebt u geen papieren zakdoek bij de hand? Houd dan uw arm voor uw mond tijdens het hoesten.
- 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.