



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

## U heeft tijdens uw reis mogelijk contact gehad met iemand die positief getest is op het nieuwe coronavirus, wat nu?

---

*Informatie voor teruggekeerde reizigers die mogelijk contact hebben gehad met een medereiziger die het nieuwe coronavirus heeft*

Beste meneer, mevrouw,

U krijgt deze brief, omdat een medereiziger op de cruise die u gemaakt heeft het nieuwe coronavirus heeft.

Omdat u tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u **thuis in quarantaine** blijven tot twee weken na thuiskomst (tot 6 april). U kunt klachten krijgen zoals verkoudheid, hoesten en koorts. Als u klachten hebt gekregen mag u dus ook **niet** naar buiten. U kunt daarna weer naar buiten wanneer u 24 uur geen klachten meer hebt. Dat betekent: geen koorts, geen neusverkoudheid en niet hoesten. Als u klachten eerder voorbij dan kunt u dus mogelijk eerder naar buiten. We realiseren ons dat dit een hele opgave kan zijn en dat het gevolgen zal hebben voor uw gewone leven.

In deze brief geven wij u een aantal **leefregels**.

Zo helpt u voorkomen dat de mensen om u heen besmet raken. Dit is extra belangrijk voor mensen die ouder zijn dan 70 jaar of voor mensen die kwetsbaar zijn door een chronische ziekte.

### **Wordt u ziek en heeft u medische hulp nodig?**

Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar bel de huisarts. Als u milde klachten heeft, ziek dan thuis uit en bel de huisarts niet.

### **Heeft u nog vragen?**

Neem dan contact op met de GGD in uw regio of kijk op [Vragen & antwoorden nieuw coronavirus \(COVID-19\) | RIVM](#) of [Coronavirus COVID-19 | Rijksoverheid.nl](#)



## Leefregels

### 1. Blijf thuis, ontvang geen bezoek. Alle gezinsgenoten blijven thuis

- U moet tot 6 april thuis blijven.  
U mag niet naar buiten, naar school of naar het werk.
- U mag wel even naar buiten om bijvoorbeeld boodschappen te doen. Let daarbij op dat u op afstand van anderen blijft en maak geen lichamelijk contact.
- U mag in uw tuin of op uw balkon zitten.
- U mag geen bezoek ontvangen, behalve de huisarts en de GGD.
- Alleen de mensen die bij u wonen, mogen bij u in huis zijn.
- Na 14 dagen mag u weer naar buiten. Volg de algemene adviezen op die op dit moment gelden in Nederland over school en werken [zie Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl).
- 

### 2. Zorg voor goede persoonlijke hygiëne

- Gebruik een papieren zakdoek. Hebt 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 in een plastic zak. Was uw handen.
- Was regelmatig uw handen met water en zeep. Doe dit altijd na hoesten en niezen, nadat u naar het toilet bent geweest, na het schoonmaken en opruimen en voor het eten.
- 
- 

### 3. Als u klachten krijgt

- neem dan contact op met de GGD voor aanvullende adviezen. U mag dan niet naar buiten, ook niet als de 14 dagen voorbij zijn!
-