

# Quarantaine en COVID-19

Als je nauw contact hebt gehad met iemand met COVID-19 of in een COVID-19-ricogebied bent geweest, kun je zelf ook ziek worden. Om te voorkomen dat je de ziekte verspreidt, adviseren we dringend om dan in quarantaine te gaan.

In de volgende situaties is het de bedoeling dat mensen in quarantaine gaan:

- Als iemand in je huishouden positief is getest of je hebt nauw contact gehad met een besmette patiënt.
- Als je in een land/gebied bent geweest dat is aangemerkt als [COVID-19-ricogebied](#), waarvoor een oranje reisadvies geldt.

## 10 dagen quarantaine

- De meeste mensen die ziek worden krijgen de klachten binnen 10 dagen na het laatste contact. Daarom moeten zij gedurende 10 dagen voor de zekerheid thuis blijven. Je kunt dan ook niet reizen of op vakantie gaan. Als mensen in de quarantaineperiode klachten krijgen, adviseren we om direct een test aan te vragen.

## Na de quarantaineperiode

- Na de 10 dagen quarantaine gelden de gebruikelijke regels: thuisblijven en testen bij verkoudheidsklachten, 1,5 meter afstand houden van anderen en regelmatig handen wassen.

## Waarom is de quarantaineperiode ingekort van 14 naar 10 dagen?

Het [OMT](#) heeft geadviseerd om deze quarantaineperiode terug te brengen naar 10 dagen, gerekend vanaf het laatste risicovolle contact. Uit de nieuwste gegevens van het Nederlandse bron- en contactonderzoek blijkt dat inkorten van de quarantaineperiode veilig is. Van alle contacten van een besmette patiënt die later zelf ziek werden kreeg 99% COVID-19 klachten binnen 10 dagen na het laatste risicovolle contact.

## Geldt de verkorte quarantaineperiode ook voor mensen die al in quarantaine zitten?

Ja, vanaf 19 augustus mogen mensen die al in quarantaine zitten, na de 10<sup>e</sup> quarantaine dag weer uit de quarantaine.