

Brief GGD indien u in nauw contact bent geweest met iemand van COVID-19

Beste meneer, mevrouw,

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

Het belangrijkste is dat u in **thuisquarantaine** gaat, omdat u na het laatste contact met de persoon met COVID-19 nog ziek kunt worden. U moet 10 dagen na dit laatste risicocontact met de persoon met COVID-19 in thuisquarantaine. 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 reuk en/of smaak (zonder neusverstopping);
- kortademigheid/benauwdheid;
- verhoging of koorts.

Krijgt u één of meer van deze klachten? Meldt u zich dan aan voor een test bij een GGD-teststraat. Bij twijfel of bij andere klachten neemt u telefonisch contact op met de lokale GGD. De GGD bespreekt met u of het verstandig is u te laten testen.

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 iemand die positief is getest voor COVID-19.

Testen op dag 5

Krijgt u geen klachten? Dan kunt u zich op of na dag 5 na het laatste contact laten testen. Zie de informatie op de pagina over [quarantaine](#). Maak een testafspraak via 0800-2035.

Als de testuitslag **positief is**, gaat u in [thuisisolatie](#).

Als de testuitslag **negatief is** (er wordt géén coronavirus aangetoond) dan kan de thuisquarantaine worden gestopt.

- Vermijd dan nog wel het contact met kwetsbare personen 10 dagen na het contact met de persoon met COVID-19.
- Werkt u in de zorg, overleg dan met uw werkgever of en wanneer u weer mag werken.
- Blijf ook op klachten letten als u weer naar buiten mag. Als u klachten krijgt of uw klachten veranderen, blijf dan thuis en laat u dan opnieuw testen. Overleg hierover met de GGD.

Heeft u hulp nodig als u in thuisquarantaine gaat vanwege corona? Kijk in de [brochure hulp en steun bij thuisquarantaine](#) op [Rijksoverheid.nl/quarantaine](https://rijksoverheid.nl/quarantaine). Als u uit quarantaine gaat en 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://rijksoverheid.nl).

Leefregels

U vindt hieronder de leefregels voor de thuisquarantaine. Houdt u zich aan deze regels. 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.

1. Blijf zoveel mogelijk thuis en ontvang geen bezoek

- U werkt thuis en gaat niet met openbaar vervoer.
- 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.

2. Let op gezondheidsklachten

- U moet uw gezondheid **extra goed in de gaten houden** 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 of koorts.
- Als u denkt dat u koorts heeft, meet u uw temperatuur (rectaal of via het oor); koorts is een temperatuur van 38,0 graden of hoger.
- Als er kinderen bij u wonen, check dan elke dag of zij klachten krijgen.
- Als u klachten krijgt, mag u niet naar buiten. Neem dan per telefoon contact op met de 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.

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 (bereiden van) 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.