

Brief voor nauwe contacten van iemand met het Corona-virus

Beste meneer/mevrouw,

U heeft contact gehad met iemand die positief is getest. Hierdoor loopt u risico op mogelijke besmetting. Daarom is het van belang dat u in quarantaine gaat en op de 5^{de} dag na het laatste contact komt testen.

U kunt klachten krijgen, zoals:

- verkoudheidsklachten (neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn)
- hoesten
- plotseling slecht kunnen ruiken en proeven
- moeilijk kunnen adem halen
- verhoging of koorts

1. Heeft u klachten of krijgt u klachten?

Blijf dan thuis en bel **0800-0800** voor een afspraak. Ontmoet geen andere mensen. Blijf thuis tot dat u de uitslag heeft ontvangen. Dit geldt als u gevaccineerd bent en als u niet gevaccineerd bent.

2. Quarantaine

U gaat 10 dagen in quarantaine na het laatste contact. Dit geldt als u gevaccineerd bent en als u niet gevaccineerd bent. Op de 5^e dag na het laatste contact met de besmette persoon kunt u zich laten testen op corona.

Let op! Bent u komen testen voor de 5^{de} dag, al is de uitslag negatief moet u toch op de 5^{de} dag komen testen.

Als u negatief bent, dan mag u na 5 dagen al uit quarantaine.

Informeer uw werkgever dat u in quarantaine moet.

3. Uitzonderingen

U hoeft zich niet meteen te laten testen of in quarantaine als u geen klachten heeft én:

- in de afgelopen 8 weken corona heeft gehad of
- langer dan 1 week geleden een boostervaccinatie heeft gehad
- jonger dan 18 jaar bent

Krijgt u klachten die passen bij corona, laat u dan testen bij de GGD.

Ik moet in quarantaine. Hoe ga ik met de mensen om die bij mij in huis wonen?



Het is belangrijk dat u zich aan de regels houdt, zo voorkomt u dat u besmet raakt met het Corona-virus.

- Slaap apart van elkaar, het liefst in een andere kamer.
- Probeer zo weinig mogelijk in dezelfde kamer als de persoon met het Corona-virus te zijn.
- U bent zo weinig mogelijk bij andere mensen in huis in de buurt.
- U blijft op 1,5 meter afstand van de persoon met het Corona-virus. Dus niet knuffelen, niet zoenen en geen seks.
- Gebruik niet het bestek, borden, bekers en glazen van de zieke persoon.
- Als er meer badkamers en WC's in het huis zijn, gebruik dan een andere WC en een andere badkamer dan de persoon met het Corona-virus.
- Maak de WC en de badkamer elke dag schoon.
- Maak ook de kraan, lichtknoppen en deurklink schoon. Was daarna uw handen met water en zeep.
- Zet in de kamers waar u bent een paar keer per dag 30 minuten een raam open. Zo komt er frisse lucht binnen.

Zorg voor een schoon huis



- Maak de dingen die u veel aanraakt elke dag schoon, zoals de doorspoelknop van de wc, deurklinken en lichtknoppen.
- Maak met gewoon schoonmaakmiddel schoon.
- Doe na het schoonmaken de schoonmaakdoek direct in de was.
- Was daarna uw handen met water en zeep.

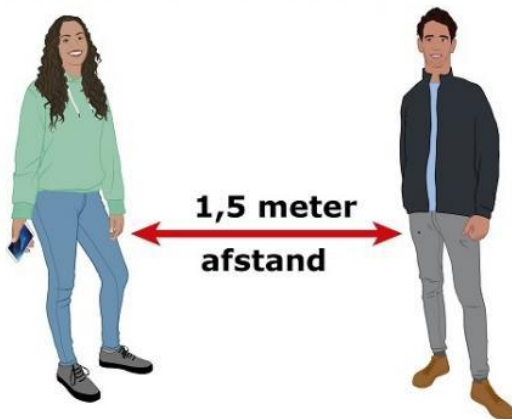
Zorg voor schone spullen

- Doe de was van de persoon met het Corona-virus in een aparte wasmand.
- Doe de afwas met afwasmiddel. in heet water
- Doe de afwas van de persoon met het Corona-virus apart van de andere afwas.
- Laat de persoon met het Corona-virus afval in een aparte afvalzak in de eigen kamer gooien.

Algemeen geldende maatregelen

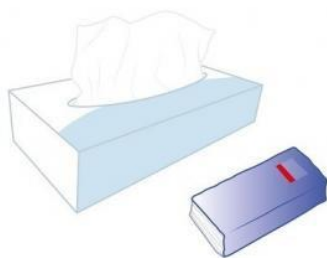
Afstand houden

- Blijf weg bij drukke plekken.
- Blijf op 1,5 meter afstand van andere mensen.
- Werk zoveel mogelijk thuis.



Hoesten en niezen in uw elleboog en handen wassen

- Was regelmatig 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 koken en eten.



- Gebruik voor het hoesten een papieren zakdoek.
- Heeft u geen papieren zakdoek bij de hand? Hoest dan in uw elleboog.
- Gebruik een zakdoek maar 1 keer en gooi de zakdoek in de afvalbak.
- Was daarna uw handen.