



U heeft nauw contact gehad met iemand die positief is getest voor het nieuwe coronavirus, wat nu?

Beste meneer, mevrouw,

U heeft nauw contact gehad met een patiënt met COVID-19. Daarom is de informatie in deze brief erg belangrijk voor u.

In deze brief geven wij u een aantal **leefregels** voor de periode dat u **thuis in quarantaine** moet blijven en uw gezondheid goed in de gaten moet houden.

Het kan soms best moeilijk zijn. Ook kan het invloed hebben op uw gewone leven.

Het is belangrijk dat u de leefregels volgt. Zo helpt u voorkomen dat het virus verder verspreidt en mensen om u heen besmet raken. Dit is extra belangrijk voor mensen die 70 jaar of ouder zijn of voor mensen die om andere redenen extra kwetsbaar zijn voor deze ziekte.

Wanneer mag u uit quarantaine?

U kunt tot en met 14 dagen na het laatste contact met de besmette persoon nog ziek worden. Daarom moet u thuis in quarantaine blijven. Dit moet u doen tot 10 dagen na het laatste directe contact met de persoon met COVID-19. Direct contact is meer dan 15 minuten op minder dan 1,5 meter afstand met deze persoon.

Na deze 10 dagen moet u nog 4 dagen extra alert blijven op klachten die passen bij COVID-19. Mogelijk belt de GGD u tijdens de periode dat u in quarantaine zit.

Werkt u in de zorg?

Ook als u in de zorg werkt blijft u thuis. U mag alleen werken als u echt niet gemist kunt worden en uw leidinggevende zegt dat u mag werken. U moet dan wel een mondkapje dragen.

Krijgt u klachten die passen bij COVID-19?

Wees extra alert op klachten in de 14 dagen na het laatste contact met de persoon met COVID-19.

De klachten kunnen zijn:

- verkoudheid zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn
- hoesten
- plotseling verlies van geur of smaak
- kortademig of benauwd
- verhoging óf koorts boven de 38 graden

Heeft u klachten, neem dan contact op met de GGD. Wij zijn van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 uur en 17.00 uur te bereiken op telefoonnummer 053 - 487 6840. Buiten deze tijden kunt u mailen naar contactonderzoek@ggdtwente.nl. Als u ons mailt, nemen we zo snel mogelijk contact met u op.

U kunt in overleg met de GGD dan getest worden op COVID-19. Totdat de testuitslag bekend is, blijft u thuis en heeft u geen contact met anderen.

Bent u ernstig ziek of 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 Twente. Wij zijn van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 uur en 17.00 uur te bereiken op telefoonnummer 053 487 6840.
- Kijk op [Vragen & antwoorden nieuw coronavirus \(COVID-19\) | RIVM](#) of [Coronavirus COVID-19 | Rijksoverheid.nl](#)

Leefregels

1. Blijf thuis en ontvang geen bezoek

- U mag niet naar uw werk, u mag wel thuis werken. Reis niet met het openbaar vervoer.
- Kinderen tot en met 12 jaar mogen naar school en/of sporten.
- U mag wel even naar buiten om bijvoorbeeld boodschappen te doen. Let op dat u op afstand van anderen blijft en maak geen lichamelijk contact. Of u laat anderen boodschappen doen.
- U mag in uw tuin of op uw balkon zitten.
- U mag geen bezoek ontvangen behalve voor medische zaken, bijvoorbeeld huisarts of de GGD.
- Alleen de mensen die bij u wonen, mogen samen met u in huis zijn.
- Mag u weer naar buiten? Volg dan de algemene adviezen op die op dit moment gelden in Nederland over bezoek aan school, werken etc. kijk hiervoor op [Rijksoverheid.nl](#).

2. Let op gezondheidsklachten

- Het is belangrijk dat u alert bent op klachten die passen bij COVID-19. Doe dit 14 dagen na het laatste contact met de persoon met COVID-19.
- Krijgt u klachten dan neemt u **telefonisch** contact op met de GGD. U kunt in overleg met de GGD dan getest worden op COVID-19. Totdat de testuitslag bekend is, blijft u thuis en heeft u geen contact met anderen.

3. Zorg voor goede persoonlijke hygiëne

- 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
 - voor het eten
- Gebruik voor het hoesten 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. Was daarna uw handen.

Heeft u hulp nodig als u in thuisisolatie gaat vanwege corona? Kijk in de [brochure hulp en steun bij thuisquarantaine](#).