



Informatie voor nauwe contacten van positief geteste COVID-19-patiënt

Informatiebrief bij de [LCI-richtlijn COVID-19](#) | Versie 9 oktober 2020

Beste meneer, mevrouw,

U krijgt deze brief omdat u een nauw contact bent van een COVID-19-patiënt. Of omdat uw zoon/dochter een nauw contact is. Lees deze brief goed door, hierin staat belangrijke informatie.

Het belangrijkste is dat u 10 dagen in **thuisquarantaine** blijft, omdat u na het laatste risicocontact nog ziek kunt worden. 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 óf koorts boven de 38 graden

Krijgt u één of meer van deze klachten? Of krijgt u andere klachten? Neem dan **telefonisch** contact op met de GGD. De GGD bespreekt met u uw klachten en of u getest kunt worden op COVID-19.

Het kan zijn dat de GGD telefonisch contact met u opneemt tijdens de quarantaineperiode. Heeft u hulp nodig als u in thuisisolatie gaat vanwege corona? Kijk in de [brochure hulp en steun bij thuisquarantaine](#) op [Rijksoverheid.nl/quarantaine](https://rijksoverheid.nl/quarantaine).

In deze brief geven wij u een aantal **leefregels** voor de thuisquarantaine. Houdt u zich aan deze regels. Dit kan soms best moeilijk zijn. Ook als u COVID-19 heeft gehad of denkt gehad te hebben, moet u in thuisquarantaine. 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.

Bent u ernstig ziek en heeft u medische hulp nodig? Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar bel direct de huisarts.

Leefregels

1. Blijf zoveel mogelijk thuis en ontvang geen bezoek

- U werkt thuis* en gaat niet met openbaar vervoer.
- Kinderen t/m 12 jaar mogen naar kinderopvang, school en/of sporten.
- 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.
- 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 een COVID-19-patiënt.
- U moet thuisblijven tot 10 dagen na de laatste keer dat u bij de patiënt met COVID-19 was.
- Als u uit quarantaine gaat na 10 dagen 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).

2. Let op gezondheidsklachten

- U moet uw gezondheid **extra goed in de gaten houden** tot 14 dagen 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 óf koorts boven de 38 graden.
- Krijgt u één of meer van deze klachten? Of krijgt u andere klachten? Neem dan telefonisch contact op met de GGD.
- Bent u ernstig ziek en heeft u medische hulp nodig? **Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar bel direct de huisarts.**
- 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.

Heeft u nog vragen?

- Neem dan contact op met de GGD Twente. Wij zijn van maandag tot en vrijdag tussen 8.30 uur en 17.00 uur te bereiken op telefoonnummer 053 487 6840.

Meer informatie vindt u op:

- [Vragen & antwoorden nieuw coronavirus \(COVID-19\) | RIVM](#)
- [Coronavirus COVID-19 | Rijksoverheid.nl](#)
 - <https://www.ggdtwente.nl/corona/corona-informatie-voor-scholen-en-kinderopvang/besmetting-op-school-voortgezet-onderwijs>

** Ook als u in de zorg werkt houdt u zich aan de 10 dagen quarantaine. Bij hoge uitzondering en alléén als de zorgcontinuïteit in het geding komt, kan hiervan afgeweken worden in overleg met uw leidinggevende . U mag dan zelf geen klachten hebben en dient tijdens het werk altijd een chirurgisch mondneusmasker minimaal type II te dragen.*