



U bent een nauw contact van iemand die het coronavirus heeft, wat nu?

Voor huisgenoten en niet nauwe contacten is een aparte informatiebrief beschikbaar

Beste meneer, mevrouw,

U krijgt deze brief omdat u een nauw contact (langer dan 15 minuten en binnen 1.5 meter) bent van een COVID-19-patiënt. Lees deze brief goed door, hierin staat belangrijke informatie.

U moet in **thuisquarantaine blijven tot en met 10 dagen** na het laatste contact met de patiënt met COVID-19. 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. 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.

Bent u werkzaam in of stagiaire bij een zorginstelling of onderwijsinstelling, dan verzoeken wij u vriendelijk direct telefonisch contact op te nemen met de GGD (team bron- en contactonderzoek) en vermeld daarbij het nummer wat linksboven deze brief vermeld staat.

In deze brief geven wij u een aantal **leefregels**. Houdt u zich aan deze regels tijdens de 10 dagen na de laatste keer dat u contact had met de patiënt. 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. Dit is extra belangrijk voor mensen die 70 jaar of ouder zijn, en voor mensen die extra kwetsbaar zijn voor deze ziekte.

Bent u ernstig ziek en 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 Brabant-Zuidoost of kijk op [Coronavirus COVID-19 op Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl).

Contact met de GGD

Het team infectieziekten van GGD Brabant-Zuidoost is op werkdagen van 08:30 tot 17:00 uur en in het weekend en feestdagen van 9:00 tot 17:00 uur te bereiken op telefoonnummer 088 0031 595.

Bijlage: Leefregels

1. Blijf zoveel mogelijk thuis en ontvang geen bezoek

- U werkt thuis* en gaat niet met openbaar vervoer.
- Kinderen van 0 t/m 12 jaar die een nauw contact (binnen 1.5 meter en langer dan 15 minuten) zijn van een positief getest persoon, mogen naar school en/of sporten als zij **GEEN** klachten hebben.
- Kinderen van 0 t/m 12 jaar **MET** klachten die een nauw contact (binnen 1.5 meter en langer dan 15 minuten) zijn van een positief getest persoon, mogen **NIET** naar 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 lichamenlijk 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 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://www.rijksoverheid.nl).

2. Let op gezondheidsklachten

- Belangrijk: let op of u klachten krijgt. Als u klachten krijgt, mag u niet naar buiten. Neem dan per telefoon contact op met de huisarts of 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.
- De meest voorkomende klachten die passen bij COVID-19 zijn: 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. Als u deze klachten krijgt, maar ook bij andere klachten, belt u de huisarts of GGD.
- Als u denkt dat u koorts heeft, meet u uw temperatuur (rectaal of via het oor); koorts is een temperatuur van 38,0 °Celsius of hoger.



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.

* Alleen als u in de zorg werkt, mag u onder bepaalde voorwaarden werken in overleg met de GGD of de bedrijfsarts. U mag dan alleen werken als u geen klachten heeft zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen en keelpijn.