



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

---

## *Informatie voor nauwe contacten van een positief geteste COVID-19 patiënt*

Beste meneer, mevrouw,

Omdat u een nauw contact<sup>1</sup> bent van een patiënt met COVID-19, is deze informatie voor u van groot belang. Omdat u tot en met 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet u zoveel mogelijk **thuis** blijven.

In deze brief geven wij u een aantal **leefregels** gedurende de 14 dagen na het laatste contactmoment met de patiënt. We realiseren ons dat dit een hele opgave kan zijn en dat het gevolgen zal hebben voor uw dagelijks leven.

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 oud zijn, niet zo gezond zijn of al een andere ziekte hebben. Zij kunnen erg ziek worden van Corona.

Als u **klachten ontwikkelt** die passen bij COVID-19 zoals neusverkoudheid, hoesten en/of koorts, kunt u een aanvraag voor een test doen via deze link [www.ggdzeeland.nl/aanvraagformulier-contactpersoon](http://www.ggdzeeland.nl/aanvraagformulier-contactpersoon). Wanneer u de link opent zal gevraagd worden naar een contactkenmerk.

**Uw contactkenmerk is: .....**

De GGD zal dan zo spoedig mogelijk contact met u opnemen, op werkdagen tussen 8.30-17.00 uur en in de weekenden tussen 10.00-16.00 uur.

**Bent u ernstig ziek of heeft u medische hulp nodig?** Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar neem telefonisch contact op.

**Heeft u vragen:** Neem dan contact op met GGD Zeeland via (10)(2e) of kijk op [Vragen & antwoorden nieuw coronavirus \(COVID-19\) | RIVM](#) of [Coronavirus COVID-19 | Rijksoverheid.nl](#)

---

<sup>1</sup> U was langer dan 15 minuten op minder dan 1,5 meter van een positief Covid-19 geteste persoon

## Leefregels

### 1. Blijf zoveel mogelijk thuis en ontvang geen bezoek

- U werkt indien mogelijk thuis en maakt geen gebruik van OV.
- Kinderen ≤ 12 jaar mogen wel naar school en/of sporten.
- Laat anderen boodschappen doen.
- Als dit echt niet mogelijk is, mag u dat zelf doen. Let daarbij op dat u op afstand van anderen blijft.
- U mag in uw tuin of op uw balkon zitten.
- U mag geen bezoek ontvangen, behalve voor medische zaken (bijvoorbeeld huisarts, GGD).
- Alleen de mensen die bij u wonen, mogen samen met u in huis zijn.
- Heeft u voor andere zaken dan COVID-19 medische hulp nodig? Ga dan niet naar de huisarts of het ziekenhuis, maar neem **telefonisch** contact op met de arts en geef aan dat u een nauw contact bent van een COVID-19-patiënt.
- U moet thuisblijven tot 14 dagen na het laatste onbeschermd contact.
- Als u weer naar buiten mag, volg dan de algemene adviezen op die op dit moment gelden in Nederland over bezoek aan school, werken etc. Zie [Rijksoverheid.nl](https://rijksoverheid.nl).

### 2. Let op gezondheidsklachten

- Het is belangrijk dat u gedurende deze periode alert bent op klachten passend bij COVID-19 zoals neusverkoudheid, hoesten en/of koorts.
- Als u klachten ontwikkelt, neemt u **telefonisch** contact op met de huisarts of GGD. Zij kunnen indien nodig ervoor zorgen dat u getest wordt 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 en 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.