

Informatie voor nauw contact van positief geteste COVID-19 patiënten

Beste heer, mevrouw,

Omdat een nauw contact van u COVID-19 heeft, 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. Indien u klachten ontwikkelt die passen bij COVID-19 zoals neusverkoudheid, hoesten en/of koorts neemt u telefonisch contact op met de huisarts/GGD. Indien u symptomen van COVID-19 ontwikkelt, kunt u in overleg met de huisarts/GGD getest worden op COVID-19. Totdat de testuitslag bekend is blijft u thuis en heeft u geen contact met anderen.

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 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.

Leefregels

- gedurende 14 dagen na het laatste contactmoment met de patiënt zoveel mogelijk thuis te blijven (thuiswerken, geen gebruik maken van openbaar vervoer, geen bezoek ontvangen en zeker geen personen bezoeken die een verhoogd risico op ernstig beloop van COVID-19 hebben); kinderen ≤ 12 jaar mogen wel naar school en sporten;
- minimaal 1,5 meter afstand te houden van andere personen als het contact wel buiten de deur treedt;
- goede hoest- en handhygiëne in acht te nemen;
- gedurende deze 14 dagen alert te zijn op klachten passend bij COVID-19 (hoesten en/of neusverkouden en/of koorts), en
 - bij een vermoeden van koorts de temperatuur te meten (rectaal of via het oor); koorts is temperatuur $\geq 38,0^\circ$ Celsius;
 - de GGD direct te bellen voor beoordeling en inzetten diagnostiek.

1. Blijf zoveel mogelijk thuis

- U werkt indien mogelijk thuis, maakt geen gebruik van OV, laat anderen boodschappen doen.
- Kinderen ≤ 12 jaar mogen naar school en/of sporten.
- U mag in uw tuin of op uw balkon zitten.

- U mag geen bezoek ontvangen, behalve voor medische zaken (bijv. 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. Letten 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.
- 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 direct weg. Was daarna uw handen.

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem dan contact op met de GGD in uw regio of kijk op [Coronavirus COVID-19 op Rijksoverheid.nl](https://coronavirus.covid-19.nl).

Versiebeheer

- 06-05-2020: