

# Informatie voor nauwe contacten van iemand die positief getest is en (nog) geen klachten heeft

Informatiebrief bij de [LCI-richtlijn COVID-19](#) | Versie 19 juni 2020 | Informatie voor nauwe contacten van een patiënt met laboratoriumbevestigde COVID-19

Beste meneer, mevrouw,

U krijgt deze brief omdat u een nauw contact bent van iemand positief is getest op COVID-19, maar (nog) geen klachten heeft. Lees deze brief goed door, hierin staat belangrijke informatie.

U moet in ieder geval **thuis in quarantaine** blijven tot 72 uur (3 dagen) na de testafname bij deze persoon. De GGD vertelt u tot wanneer dit is.

Krijgt de positief geteste persoon **geen klachten**?

Dan mag u 72 uur (3 dagen) na de testafname uit de thuisquarantaine. Dat betekent dat u weer naar buiten mag. U wordt hierover door de GGD geïnformeerd.

Krijgt de positief geteste persoon **toch klachten**?

Dan moet u 14 dagen na het contact met deze persoon in thuisquarantaine blijven. U wordt hierover door de GGD geïnformeerd. De GGD belt u halverwege en aan het einde van de 14 dagen om te bespreken hoe het met u gaat. In deze periode kunt u ziek worden, houdt daarom uw gezondheid extra goed in de gaten houden.

In deze brief geven wij u een aantal **leefregels voor de 3 óf 14 dagen quarantaineperiode**. 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.

**Heeft u nog vragen?** Neem dan contact op met de GGD in uw regio of kijk op [Coronavirus COVID-19 op Rijksoverheid.nl](#).

## Leefregels

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

- U werkt thuis\* en gaat niet met openbaar vervoer.
- Kinderen tot 13 jaar mogen 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.

## 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 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.

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

## 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 eten en eten bereiden
- 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.

Voor meer informatie over het nieuwe coronavirus kunt u kijken op: [www.rivm.nl/nieuwcoronavirus](http://www.rivm.nl/nieuwcoronavirus).

Het team infectieziekten van GGD Zuid Limburg is te bereiken op nummer 088-8805005 (voor openingstijden zie [de website van de GGD](#)).