
INFORMATIEBRIEF

VOOR NAUWE CONTACTEN VAN EEN POSITIEF GESTESTE COVID-19 PATIENT

Omdat je een nauw contact¹ bent van een patiënt met COVID-19, is deze informatie voor jou van groot belang. Omdat je tot en met 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je **thuis** blijven.

In deze brief geven wij jou 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 je dagelijks leven.

Het is belangrijk dat je de leefregels opvolgt. Zo help je voorkomen dat het virus zich verder verspreidt en dat mensen om je heen besmet raken. Dit is extra belangrijk voor mensen die ouder zijn, niet zo gezond zijn of al een andere ziekte hebben. Zij kunnen erg ziek worden van Corona.

Als je **klachten ontwikkelt** die passen bij COVID-19 zoals neusverkoudheid, hoesten en/of koorts, kan je een aanvraag voor een test doen. Zie voor meer informatie onze website.

Ben je ernstig ziek of heb je medische hulp nodig?

Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar neem telefonisch contact op.

¹ Je was langer dan 15 minuten op minder dan 1,5 meter van een positief Covid-19 geteste persoon

Leefregels

1. Blijf thuis en ontvang geen bezoek

- Je werkt 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 je dat zelf doen indien je geen klachten hebt. Let daarbij op dat je op afstand van anderen blijft.
- Je mag in je tuin of op je balkon zitten.
- Je mag geen bezoek ontvangen, behalve voor medische zaken (bijvoorbeeld huisarts, GGD).
- Alleen de mensen die bij je wonen, mogen samen met jou in huis zijn.
- Heb je 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 je een nauw contact bent van een COVID-19-patiënt.
- Je moet thuisblijven tot 14 dagen na het laatste onbeschermd contact.
- Als je 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 je gedurende deze periode alert bent op klachten passend bij COVID-19 zoals neusverkoudheid, hoesten en/of koorts.
- Als je klachten ontwikkelt, neem je **telefonisch** contact op met de huisarts of GGD. Zij kunnen indien nodig ervoor zorgen dat je getest wordt op COVID-19. Totdat de testuitslag bekend is, blijf je thuis en heb je geen contact met anderen.

3. Zorg voor goede persoonlijke hygiëne

- Was regelmatig je handen met water en zeep. Doe dit altijd na hoesten en niezen, nadat je naar het toilet bent geweest, na het schoonmaken en opruimen en voor het eten.
- Gebruik voor het hoesten een papieren zakdoek. Heb je geen papieren zakdoek bij de hand? Hoest dan in de plooi van je elleboog.
- Gebruik een zakdoek maar 1 keer en gooi de zakdoek na gebruik weg. Was daarna je handen.

Meer informatie

<https://lci.rivm.nl/leefregels>

<https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19/vragen-antwoorden>

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19>

Heb je vragen?

Neem dan contact op met GGD Hart voor Brabant: 088 368 67 20.