

U bent gebeld door de GGD, omdat u positief getest bent op COVID-19 (Corona). Om uw omgeving te beschermen voor het virus, hebben wij u gevraagd om voor uzelf op een rijtje te zetten met wie u contact heeft gehad in uw besmettelijke periode. De onderstaande uitleg helpt u met bepalen wie van uw contacten in quarantaine moeten en voor hoelang.

1

BESMETTELIJKE PERIODE

Om te bepalen wie er in quarantaine moeten, berekenen we eerst uw besmettelijke periode. De besmettelijke periode is de periode waarin u het virus mogelijk op anderen heeft kunnen overdragen.

Besmettelijke periode: 48 uur (2 dagen) voor de dag van de eerste klachten tot minimaal 7 dagen na de dag van de eerste klachten én 24 uur na de dag van de laatste klachten.

Bijvoorbeeld:

- Is iemand 3 dagen na de dag van de eerste klachten al klachtenvrij? Dan zien we diegene toch nog tot 7 dagen na de dag van de eerste klachten als besmettelijk.
- Is iemand 7 dagen na de dag van de eerste klachten nog niet klachtenvrij? Dan zien we diegene pas als 'niet meer besmettelijk' wanneer iemand 24 uur klachtenvrij is.

MIJN BESMETTELIJKE PERIODE LOOPT VAN:

..... t/m

2

WIE MOET ER IN QUARANTAINES?

Hierboven heeft u uw besmettelijke periode bepaald. Het is nu belangrijk een lijst te maken met de personen die u heeft gezien in uw besmettelijke periode. Vervolgens kunt u de personen op dit lijstje onderverdelen in de volgende 4 groepen:

De personen op uw lijstje die vallen in de groepen huisgenoten, nauw contacten A en nauwe contacten B moeten in quarantaine.

Huisgenoten	Persoon/personen met wie je in eenzelfde huis woont. Let op! Studentenhuisjes vallen hier ook onder.
Nauwe contacten A	U bent met dit contact langer dan 15 minuten op minder dan 1,5 meter afstand geweest.
Nauwe contacten B	Kort contact, maar hoge blootstelling, zoals: in het gezicht niezen, zoenen, etc.
Overige contacten	U bent met dit contact langer dan 15 minuten op meer dan 1,5 meter afstand geweest OF U bent met dit contact korter dan 15 minuten op minder dan 1,5 meter afstand geweest.



3

HOELANG MOET IEMAND IN QUARANTAINES?

Hierboven heeft u bepaald wie van uw contacten in quarantaine moeten. Nu bepalen we voor hoelang. Hiervoor geldt de volgende regel:

De personen die in quarantaine moeten, moeten **10 dagen** in quarantaine vanaf de dag dat zij voor het laatste contact met u hadden in uw besmettelijke periode.

4

BRIEVEN STUREN

In stap 2 heeft u bepaald in welke groep u contacten vallen. U kunt nu de brieven die u van de GGD heeft ontvangen, doorsturen naar de juiste personen.



Let op! Gaat u thuis niet in isolatie? Dan gaan de laatste 10 dagen van de quarantaine van uw huisgenoten pas in wanneer u uit uw besmettelijke periode bent. Dus: 7 dagen na de dag van de eerste klachten én 24 uur klachtenvrij.