

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 .....

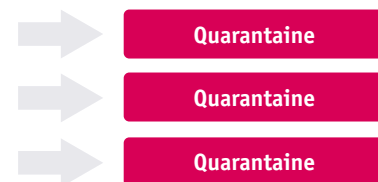
2

## 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.

*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.*

4

## BRIEVEN STUREN

In stap 2 heeft u bepaald in welke groep u contacten vallen. U kunt nu de onderstaande brieven doorsturen naar de juiste personen. **Geef voor een snelle verwerking uw contacten dan ook het nummer door dat u telefonisch van de GGD heeft ontvangen!**

