



Quarantaineregels COVID-19

Vanaf 1 december 2020

Quarantaine is heel belangrijk om de verspreiding van het coronavirus te voorkomen. Het betekent dat je thuis blijft, omdat je misschien besmet bent. Want ook als je geen klachten hebt, kun je besmettelijk zijn en onbewust anderen besmetten. Je kunt je vanaf 1 december 2020 tijdens de quarantaine ook zonder klachten laten testen.

Wanneer in quarantaine?

Je gaat in quarantaine als:

- je nauw contact* hebt gehad met iemand die COVID-19 heeft
- je een melding hebt gekregen via de CoronaMelder of van de GGD

* Dit is als je langer dan 15 minuten op minder dan 1,5 meter afstand bent geweest van iemand met COVID-19.

Wanneer testen?

Klachten: meteen

Als je klachten hebt, maak dan meteen een afspraak voor een test.

Geen klachten: vanaf vijf dagen

Heb je geen klachten? Dan kun je een testafspraak maken voor een test op of na de vijfde dag, nadat je nauw contact had met iemand met COVID-19.

Testuitslag negatief

Uit quarantaine

Ben je op of na vijf dagen getest en is de uitslag negatief? Dan mag je uit quarantaine. Als je gezondheid verandert en je (opnieuw) klachten krijgt, laat je dan nog een keer testen. Blijf weer thuis tot de uitslag bekend is.



Testuitslag positief

Ga in isolatie

Is de testuitslag positief? Dan heb je COVID-19. Je blijft dan thuis. Ook als je geen klachten hebt. Dit heet isolatie. Zodat je het virus niet verder verspreidt en anderen niet besmet.

Vermijd contact met kwetsbaren

Vermijd uit voorzorg contact met kwetsbare mensen tot en met dag tien na het laatste contact met een COVID-19-patiënt. Overleg met je werkgever als je in de zorg werkt en daar nodig bent.

Contact met GGD

De GGD in jouw omgeving neemt contact met je op als je COVID-19 hebt. Zij beginnen dan met bron- en contactonderzoek en vertellen je wat je moet doen. Bel de GGD als je vragen hebt over jouw persoonlijke situatie.

GGD



COVID-19: van besmetting tot klachten

Ben je in nauw contact geweest met een COVID-19-patiënt? Dan ga je in quarantaine. Laat je meteen testen als je klachten hebt. Als je geen klachten hebt, kun je je laten testen op of na de vijfde dag, nadat je nauw contact had met een COVID-19-patiënt. De tijdlijn hieronder laat zien hoe het virus zich ontwikkelt van besmetting tot het moment dat je klachten krijgt.



Meer infecties opsporen, minder besmettingen

Testen tijdens de quarantaineperiode zorgt ervoor dat we nieuwe virusinfecties eerder vinden. Je weet sneller of je besmet bent met het virus en gaat eerder in isolatie. Hiermee voorkom je dat je andere mensen besmet. Ook kan de GGD eerder starten met bron- en contactonderzoek. Zo brengen we het aantal besmettingen omlaag en krijgen we het virus onder controle.

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

December 2020

De zorg voor morgen begint vandaag