

## **Informatie over de quarantaine**

Op dit moment moeten alle personen die positief zijn getest op het nieuwe coronavirus (SARS-CoV-2) of die nauw contact hebben gehad met een persoon die positief is getest (bijvoorbeeld samenleven in hetzelfde huishouden), in quarantaine worden geplaatst.

De quarantaine dient als bescherming tegen verdere verspreiding van het virus. Het duurt meestal 10 dagen, omdat dat de tijd is tussen de besmetting en het uitbreken van de ziekte.

### **Tijdens de quarantaine:**

- U mag het appartement niet verlaten.
- De enige uitzonderingen zijn de weg naar een corona-testplaats of eventueel naar een dokterspraktijk.
- U mag geen bezoekers ontvangen.
- Als een bezoek niet kan worden vermeden, moet de afstand tussen de personen 1,5 m bedragen en moeten zowel u als uw bezoeker een masker dragen.
- Als u zelf positief getest bent, moet u ook binnen de familie op uzelf blijven, d.w.z. in uw eigen kamer blijven en geen maaltijden e.d. met de anderen nuttigen.
- Ventileer alle ruimtes regelmatig en krachtig.
- Houd u aan de regels van de hygiëne: geen lichamelijk contact met anderen, was uw handen regelmatig en grondig, deel geen handdoeken uit, enz. Niezen in de boef van uw arm of in een wegwerpzakdoekje.
- Let op jezelf met betrekking tot allerlei ziektesymptomen.
- Als u zich ziek voelt, bel dan uw huisarts (ga niet naar een dokterspraktijk zonder te bellen) en bespreek hoe u verder moet gaan. Als uw gezondheidstoestand dramatisch verslechtert, bel dan 112 en vertel hen dat u in quarantaine bent vanwege corona; dan kunnen de hulpdiensten zich beschermen met de juiste beschermende kleding.

Als u vragen heeft, kunt u van maandag tot en met vrijdag van 9 tot 12.30 uur bellen met de burgertelefoon van het Heinsbergse gezondheidskantoor op 02452 / 131313.