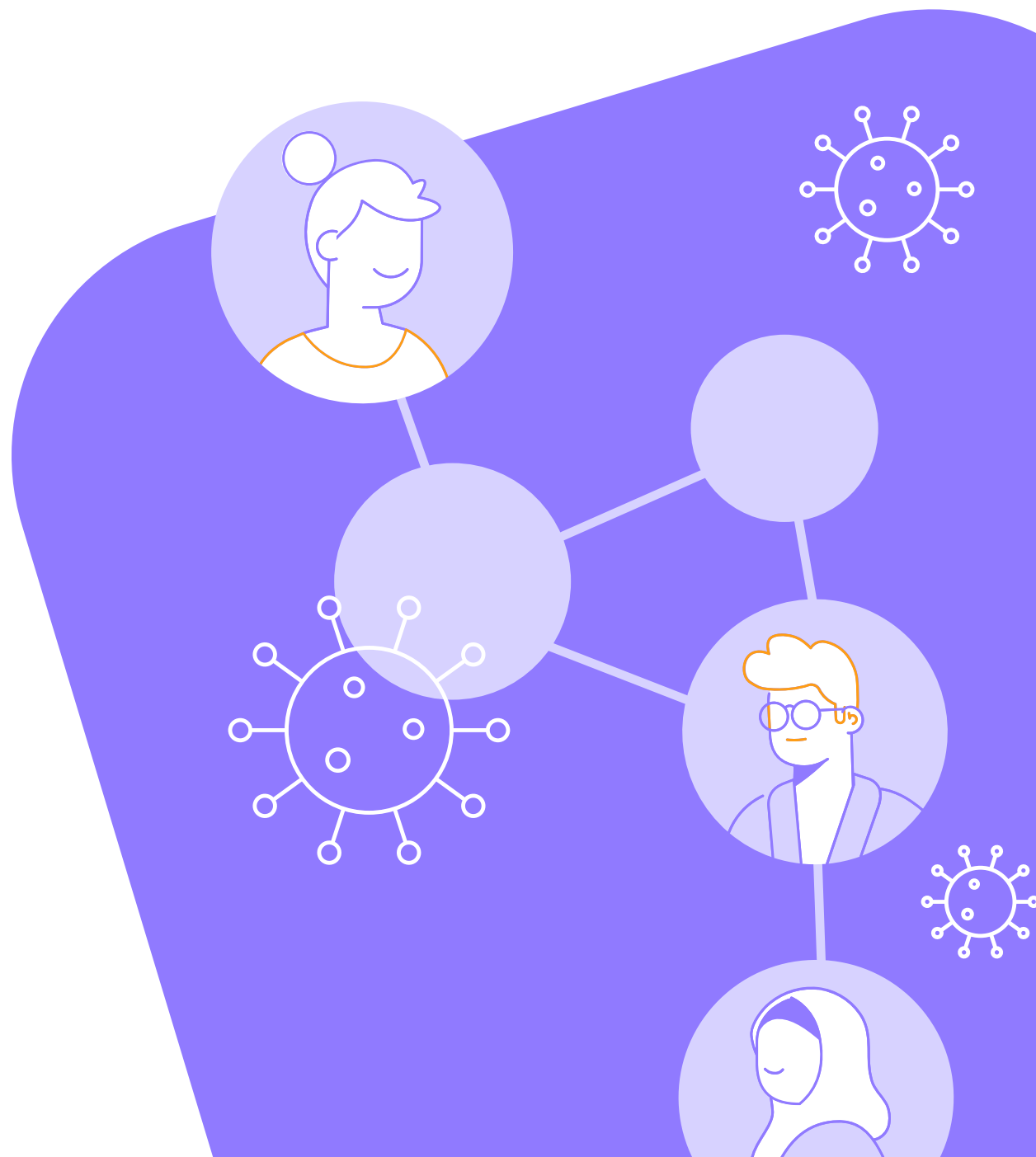


Voorkom verspreiding van corona

Informeer je contacten dat je corona hebt

In deze folder staat hoe je je contacten informeert dat je corona hebt. Eerst kijk je vanaf wanneer je besmettelijk was. Dan bekijk je wie je in die tijd bent tegengekomen. En als laatste stuur je deze mensen de informatie die ze nodig hebben.



01

Vanaf wanneer kan ik andere mensen hebben besmet?

Voordat je je contacten informeert, moet je weten vanaf welke dag je besmettelijk was. Je kunt mensen hebben besmet als je klachten hebt. Maar ook als je geen klachten hebt.

Heb je klachten?

Heb je klachten? Bedenk dan wat de eerste dag was dat je klachten kreeg. Twee dagen voor deze dag kon je anderen al besmetten. Ook als je heel weinig klachten had.

Informeer iedereen met wie je contact had twee dagen voordat je klachten kreeg tot nu.

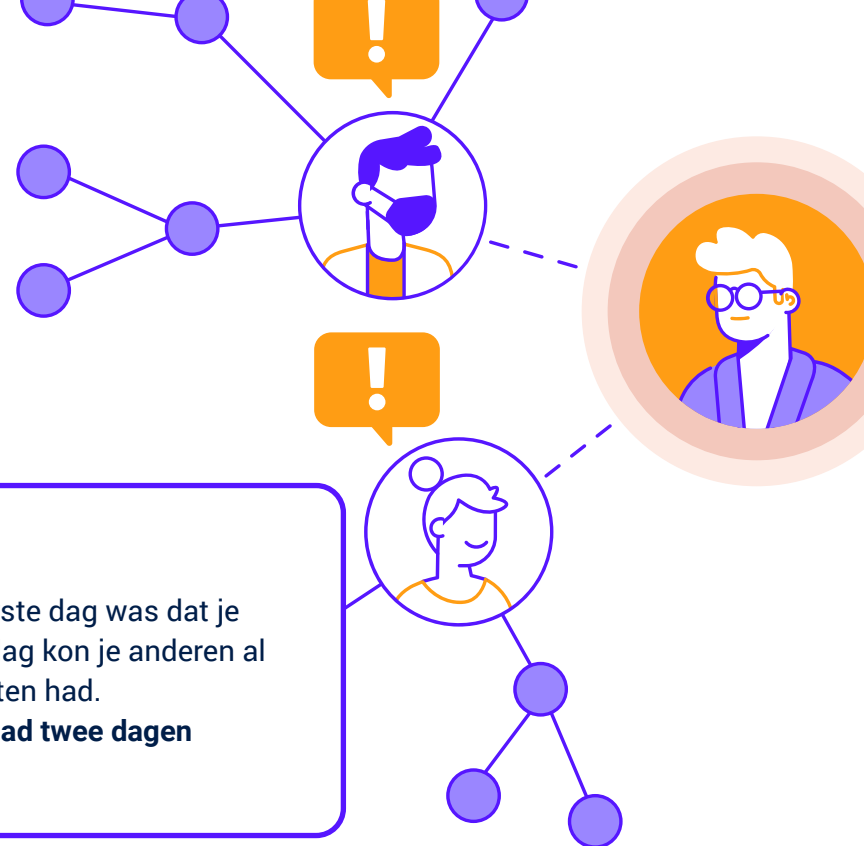
Heb je geen klachten?

Heb je geen klachten gehad? Kies dan de dag van de test bij de GGD of een andere organisatie die samenwerkt met de GGD. Heb je eerst thuis een zelftest gedaan? Kies dan de dag van de zelftest.

Informeer iedereen met wie je contact had op deze dag en de dagen daarna. Tot nu.



Let op! Heb je astma, COPD of hooikoorts? En werden je klachten erger vóór de coronatest? Kies dan de dag dat de klachten erger werden. Informeer iedereen met wie je twee dagen voor deze dag contact had.



02

Wie moet ik informeren dat ik corona heb?

Wist je dat?



GGD Contact

De GGD Contact-app is een handige app die je kan helpen te beslissen wie je moet informeren als je corona hebt. En de app helpt je ook met het informeren van deze mensen. **Lees meer over de GGD Contact-app op www.ggdcontact.nl.**



1. Informeer iedereen met wie je in één huis woont

Op de laatste bladzijde van deze folder staat 'Wat vertel ik mijn contacten?'

Daar staat een link met een online brief voor mensen met wie je in één huis woont. Stuur hen deze link.

2. Informeer iedereen met wie je nauw contact had

Wat is een nauw contact?

- Iemand die je langer dan 15 minuten hebt gezien op minder dan 1,5 meter afstand. Tel de tijden bij elkaar op. Dus heb je iemand twee keer 10 minuten gezien op minder dan 1,5 meter afstand? Dan is dat ook een nauw contact.
- Iemand die je korter dan 15 minuten hebt gezien op minder dan 1,5 meter afstand en met wie je hebt geknuffeld of gezoend. Of bij wie je in de buurt hebt geniesd of gehoest.

Op de laatste bladzijde van deze folder staat 'Wat vertel ik mijn contacten?'

Daar staat een link met een online brief voor nauwe contacten. Stuur hen deze link.

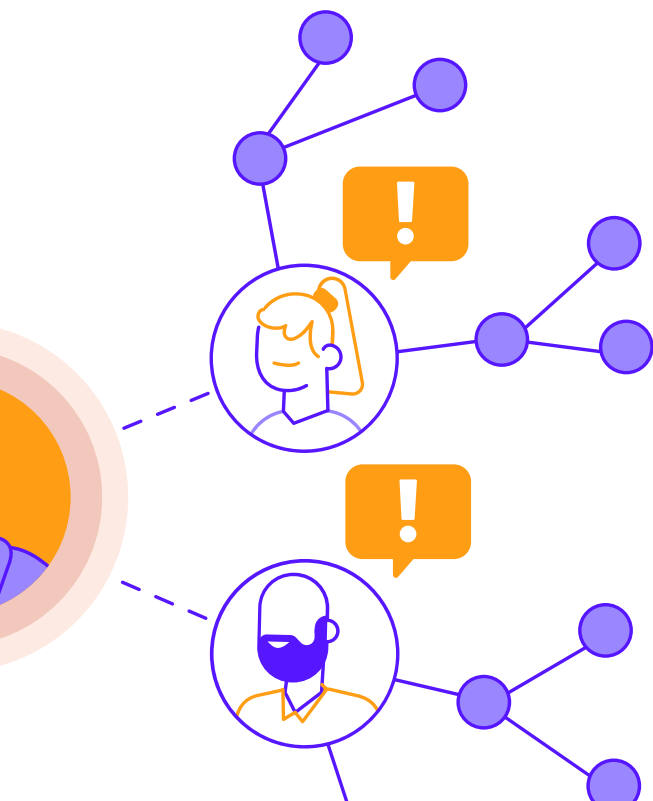
3. Informeer iedereen met wie je een overig contact had

Wat is een overig contact?

- Iemand met wie je langer dan 15 minuten contact had. En jullie stonden of zaten op meer dan 1,5 meter van elkaar. Dit contact was binnen, bijvoorbeeld in een kantoor of in een klaslokaal.
- Iemand met wie je korter dan 15 minuten contact had. En jullie stonden of zaten op minder dan 1,5 meter van elkaar. Dit contact was binnen of buiten.

Op de laatste bladzijde van deze folder staat 'Wat vertel ik mijn contacten?' Daar staat een link met een online brief voor overige contacten. Stuur hen deze link.

Tips om niemand te vergeten



Stap 1

Schrijf de dagen op dat je besmettelijk was. Zie: [Vanaf wanneer kan ik mensen hebben besmet?](#) Dit kunnen meer dagen zijn dan in de lijst staan. De lijst is een voorbeeld.

Stap 2

Schrijf op wat je die dagen hebt gedaan. Gebruik de geheugentips die hieronder staan.

Stap 3

Schrijf de namen op van alle mensen die je hebt ontmoet. Dit kunnen meer dan 5 mensen zijn. De lijst is een voorbeeld.

Stap 4

Bedenk van iedereen of dit een huisgenoot, een nauw contact of een overig contact was. Zie: [Wie moet ik informeren dat ik corona heb?](#)

GEHEUGENTIP

Probeer niemand te vergeten. Om weer te weten wat je hebt gedaan en waar je bent geweest, kun je het volgende doen:

- Bekijk je foto's
- Kijk terug in je agenda
- Kijk op je sociale media
- Kijk op je bankrekening waar je hebt gepind

GEHEUGENTIP

Probeer niemand te vergeten. Bedenk daarom ook:

- Met wie zat je in de auto?
- Wie kwam op bezoek?
- Wie heb je buiten gesproken?
- Wie heb je op je werk gesproken?

Heb je klachten?

Vul dan deze lijst in.

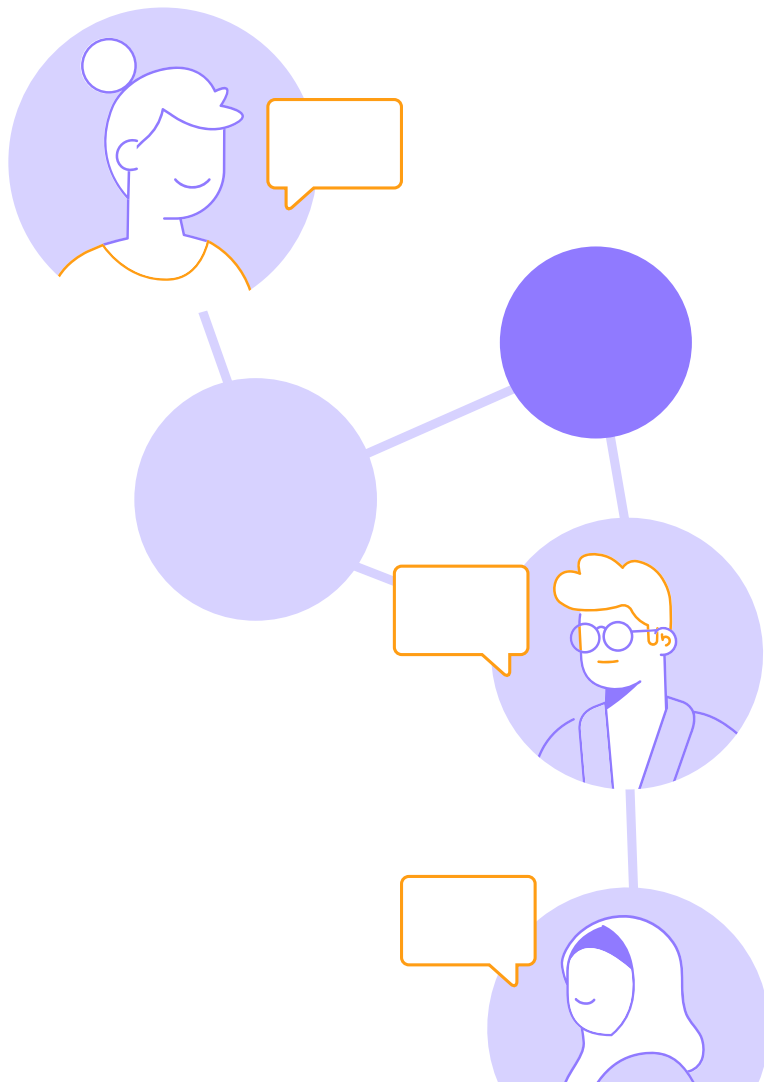
Wanneer?	Wat deed je?	Wie?	Nauw contact of overig contact?	Geïnformeerd?
schrijf alle namen op				
Twee dagen voordat je klachten kreeg <i>schrijf de datum op</i>		1.	1. Ja / Nee	1. Ja / Nee
		2.	2. Ja / Nee	2. Ja / Nee
		3.	3. Ja / Nee	3. Ja / Nee
		4.	4. Ja / Nee	4. Ja / Nee
		5.	5. Ja / Nee	5. Ja / Nee
Eén dag voordat je klachten kreeg <i>schrijf de datum op</i>		1.	1. Ja / Nee	1. Ja / Nee
		2.	2. Ja / Nee	2. Ja / Nee
		3.	3. Ja / Nee	3. Ja / Nee
		4.	4. Ja / Nee	4. Ja / Nee
		5.	5. Ja / Nee	5. Ja / Nee
Eerste dag met klachten <i>schrijf de datum op</i>		1.	1. Ja / Nee	1. Ja / Nee
		2.	2. Ja / Nee	2. Ja / Nee
		3.	3. Ja / Nee	3. Ja / Nee
		4.	4. Ja / Nee	4. Ja / Nee
		5.	5. Ja / Nee	5. Ja / Nee
Tweede dag met klachten <i>schrijf de datum op</i>		1.	1. Ja / Nee	1. Ja / Nee
		2.	2. Ja / Nee	2. Ja / Nee
		3.	3. Ja / Nee	3. Ja / Nee
		4.	4. Ja / Nee	4. Ja / Nee
		5.	5. Ja / Nee	5. Ja / Nee

Heb je geen klachten?

Vul dan deze lijst in.

Dag van de eerste positieve test <i>schrijf de datum op</i>		1.	1. Ja / Nee	1. Ja / Nee
		2.	2. Ja / Nee	2. Ja / Nee
		3.	3. Ja / Nee	3. Ja / Nee
		4.	4. Ja / Nee	4. Ja / Nee
		5.	5. Ja / Nee	5. Ja / Nee
Eerste dag na de eerste positieve test <i>schrijf de datum op</i>		1.	1. Ja / Nee	1. Ja / Nee
		2.	2. Ja / Nee	2. Ja / Nee
		3.	3. Ja / Nee	3. Ja / Nee
		4.	4. Ja / Nee	4. Ja / Nee
		5.	5. Ja / Nee	5. Ja / Nee

Wat vertel ik mijn contacten?



**Heb je iedereen opgeschreven met wie je contact had?
Dan kun je ze bellen. Je kunt ze ook een WhatsApp,
een sms of een e-mail sturen.**

Vertel iedereen dat je corona hebt. En dat je misschien besmettelijk was toen jullie elkaar ontmoetten. Wat dit betekent voor je contacten staat in deze online brieven. Je kunt je contacten deze links sturen in een WhatsApp, een sms of een e-mail.

- Brief voor huisgenoten:
<https://lci.rivm.nl/covid-19-contacten>
- Brief voor nauwe contacten:
<https://lci.rivm.nl/covid-19-contacten>
- Brief voor overige contacten:
<https://lci.rivm.nl/covid-19-contacten>

Heb je vragen?

1. Kijk dan op vragen.coronatest.nl. Daar staan veelgestelde vragen. Misschien staat jouw vraag erbij.
2. Je kunt ook bellen met de GGD bij jou in de buurt.
Op www.ggd.nl vind je het telefoonnummer van de GGD bij jou in de buurt.