

Beste meneer, mevrouw,

Hockeyclub de Hoeksche Waard heeft de verantwoordelijkheid om zoveel als mogelijk haar leden te beschermen tegen besmetting. Het bestuur neemt daarbij het zekere voor het onzekere. Het RIVM maakt onderscheid in de procedures tussen 'nauwe' contacten en 'overige' contacten. De adviezen voor beide situaties wijken van elkaar af.

Hoewel een besmetting in je team niet direct hoeft te leiden tot besmetting van het hele team én er technisch gezien sprake kan zijn van een 'overig' contact, gaat het bestuur van HC de Hoeksche Waard in haar maatregelen op de club er veiligheidshalve altijd vanuit dat er sprake is geweest van een 'nauw' contact voor de overige teamleden die tijdens de training of wedstrijd in aanwezigheid waren van de positief geteste persoon.

Omdat de club uitgaat van een 'nauw' contact heeft dit consequenties voor de aanwezigheid op de club. Het hele team mag in ieder geval 5 dagen vanaf het moment dat er contact is geweest met de besmette persoon niet trainen en geen wedstrijden spelen.

Voor wat betreft het testen geldt het volgende:

- **Testen:** 5 dagen na (mogelijke) besmetting negatief getest --> weer trainen
- **Niet testen:** 10 dagen **geen** training of wedstrijden

Hoe je zelf het contact voor privé of school interpreteert, 'nauw' of 'overig', en welke richtlijnen van het RIVM je daarbij volgt, is uiteraard eigen verantwoordelijkheid. De club kiest er in haar maatregelen voor om uit te gaan van een nauw contact. Hierna in ieder geval de richtlijnen van het RIVM als het gaat om beide soorten contacten.

Met sportieve groet,

Brief voor nauwe contacten van iemand die positief getest is op COVID-19

Beste meneer, mevrouw,

U krijgt deze brief omdat u een nauw contact bent van iemand met COVID-19. Lees deze brief goed door, hierin staat belangrijke informatie.

*Het belangrijkste is dat u in **thuisquarantaine** gaat, omdat u na het laatste contact met de persoon met COVID-19 nog ziek kunt worden. U moet 10 dagen na dit laatste risicocontact met de persoon met COVID-19 in thuisquarantaine. Op de website van het RIVM vindt u een [korte video met uitleg over in quarantaine gaan](#). Kijk ook in de [brochure met tips voor de thuisquarantaine](#).*

Door thuis te blijven is de kans klein dat u andere mensen besmet als blijkt dat u ziek bent.

Direct testen:

U kunt zich laten testen, doe dat zo snel mogelijk. Door zo snel mogelijk te testen, kunnen we een infectie snel opsporen en de verspreiding van het virus stoppen. Maak hiervoor een testafspraak via 0800-2035.

- *Als de testuitslag positief is (een besmetting wordt aangetoond), gaat u in [thuisisolatie](#). De GGD zal contact met u opnemen.*
- *Als de testuitslag negatief is (géén coronavirus aangetoond) dan moet u nog wel in thuisquarantaine blijven. Dat komt omdat u nog ziek kunt worden.*

Testen op dag 5:

U kunt zich op of na dag 5 na het laatste contact met de besmettelijke persoon (opnieuw) laten testen, om te kijken of u uit quarantaine kan. Zie de informatie op de pagina over [quarantaine](#). Maak een testafspraak via 0800-2035.

Als de testuitslag (opnieuw) negatief is (er wordt géén coronavirus aangetoond), dan kan de thuisquarantaine worden gestopt. De kans dat u nog ziek wordt is heel erg klein.

- *Vermijd dan nog wel het contact met kwetsbare personen tot en met 10 dagen na het contact met de besmettelijke persoon.*
- *Werkt u in de zorg, overleg dan met uw werkgever of en wanneer u weer mag werken.*
- *Blijf ook op klachten letten als u weer naar buiten mag. Als u klachten krijgt of uw klachten veranderen, blijf dan thuis en laat u dan opnieuw testen. Overleg hierover met de GGD.*

Testen bij klachten:

U kunt klachten krijgen die passen bij COVID-19, zoals:

- *verkoudheidsklachten; neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn*
- *(licht) hoesten*
- *plotseling verlies van reuk en/of smaak (zonder neusverstopping)*
- *kortademigheid/benauwdheid*
- *verhoging of koorts.*

Krijgt u één of meer van deze klachten? Meldt u zich dan aan voor een test, ook als u eerder een negatieve testuitslag had. Een afspraak maken kan via 0800-1202 of coronatest.nl. Bij twijfel of bij andere klachten? Neem dan telefonisch contact op met de lokale GGD. De GGD bespreekt met u of het verstandig is u te laten testen.

Heeft u hulp nodig als u in thuisquarantaine gaat vanwege corona? Kijk in de [brochure hulp en steun bij thuisquarantaine](#) op [Rijksoverheid.nl/quarantaine](https://rijksoverheid.nl/quarantaine). Als u weer uit quarantaine gaat en u weer naar buiten mag, volg dan de algemene adviezen op. De adviezen die op dit moment gelden in Nederland over naar school gaan, werken, etc. staan op [Rijksoverheid.nl](https://rijksoverheid.nl).

Bent u ernstig ziek en heeft u medische hulp nodig? Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar bel direct de huisarts. Geef daarbij aan dat u een nauw contact bent van iemand met COVID-19.

Deze regels voor testen en quarantaine gelden ook voor kinderen t/m 12 jaar. Voor een testafspraken bel: 0800-2035.

Leefregels

U vindt hieronder de leefregels voor de thuisquarantaine. Houdt u zich aan deze regels. Dit kan soms best moeilijk zijn. Het is belangrijk dat u de leefregels opvolgt. Zo helpt u voorkomen dat het virus zich verder verspreidt en dat mensen om u heen besmet raken.

1. Blijf zoveel mogelijk thuis en ontvang geen bezoek

- *U werkt thuis en gaat niet met openbaar vervoer.*
- *Laat anderen boodschappen doen. Als dit echt niet kan, mag u wel even naar buiten om een boodschap te doen als u geen klachten heeft. Let daarbij op dat u 1,5 meter afstand van anderen houdt en maak geen lichamelijk contact.*
- *U mag in uw tuin of op uw balkon zitten.*
- *Er mag niemand bij u op bezoek komen, behalve voor medische zaken (bijvoorbeeld huisarts, GGD).*
- *Alleen de mensen die bij u wonen, mogen samen met u in huis zijn. U heeft zo weinig mogelijk contact met uw huisgenoten en blijft zo veel mogelijk op 1,5 meter afstand. Dus niet knuffelen, niet zoenen en geen seks.*

2. Let op gezondheidsklachten

- *U moet uw gezondheid **extra goed in de gaten houden** na het contact met de positief geteste persoon, omdat u mogelijk nog ziek kunt worden. U kunt klachten krijgen zoals: verkoudheidsklachten; neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, plotseling verlies van reuk en/of smaak (zonder neusverstopping), kortademigheid/benauwdheid, verhoging of koorts.*
- *Krijgt u één of meer van deze klachten? Of krijgt u andere klachten? Neem dan telefonisch contact op met de GGD. Als dat nodig is, wordt u getest op COVID-19.*
- *Bent u ernstig ziek en heeft u medische hulp nodig? **Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar bel direct de huisarts.***
- *Als u denkt dat u koorts heeft, meet u uw temperatuur (rectaal of via het oor); koorts is een temperatuur van 38,0 graden of hoger.*

3. Zorg voor goede persoonlijke hygiëne

- *Was regelmatig uw handen met water en zeep. Doe dit altijd:*
 - *na hoesten en niezen*
 - *nadat u op het toilet bent geweest*
 - *na het schoonmaken en opruimen*
 - *voor het (bereiden van) eten*
- *Gebruik voor het hoesten een papieren zakdoek. Heeft u geen papieren zakdoek bij de hand? Hoest dan in de plooi van uw elleboog.*
- *Gebruik een zakdoek maar 1 keer en gooi de zakdoek na gebruik weg. Was daarna uw handen.*

Brief voor overige contacten van iemand die positief getest is op COVID-19

Beste meneer, mevrouw,

*U bent bij iemand geweest die het coronavirus heeft. Daarom krijgt u deze brief. Let op: dit is **belangrijke informatie**.*

U moet uw gezondheid extra goed in de gaten houden, omdat u nog ziek kunt worden tot en met 10 dagen na het laatste contact met deze persoon.

Testen zonder klachten op dag 5:

Ook als u geen klachten heeft, is het goed om te laten testen. Zo kunnen we het coronavirus snel opsporen, al voordat u klachten krijgt. Het advies is om u te laten testen vanaf 5 dagen na het laatste contact met de persoon die positief is getest. Maak hiervoor een testafspraak via 0800-2035. Het advies om te testen geldt ook voor kinderen t/m 12 jaar. Als u geen klachten heeft, hoeft u niet thuis te blijven als u op de testuitslag wacht.

Als de testuitslag positief is (een besmetting wordt aangetoond), gaat u thuis in isolatie. Uw huisgenoten blijven dan ook thuis. De GGD zal contact met u opnemen.

Krijgt u klachten?

U moet uw gezondheid extra goed in de gaten houden, omdat u nog ziek kunt worden tot en met 10 dagen na het laatste contact met deze persoon. U kunt klachten krijgen die passen bij het coronavirus, zoals:

- verkoudheidsklachten; neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn
- (licht) hoesten
- plotseling verlies van reuk en/of smaak (zonder neusverstopping)
- kortademigheid/benauwdheid
- verhoging of koorts.

*Als u **klachten** krijgt, mag u **niet naar buiten**. Meld u aan voor een test bij een GGD-teststraat, ook als een eerdere test negatief was. U maakt een testafspraak via 0800-1202 of [coronatest.nl](https://www.coronatest.nl). U blijft thuis en u heeft geen contact met anderen, totdat de testuitslag bekend is.*

Bij twijfel of bij andere klachten neemt u telefonisch contact op met de lokale GGD. De GGD bespreekt met u of het verstandig is u te laten testen.

We vragen u om zich strikt aan de geldende algemene maatregelen te houden:

Afstand en social distancing

- Vermijd drukte.
- Houd 1,5 meter afstand van anderen.
- Werk zoveel mogelijk thuis.

Hygiëne

- Was regelmatig uw handen met water en zeep. Doe dit altijd:
 - na hoesten en niezen
 - nadat u op het toilet bent geweest
 - na het schoonmaken en opruimen
 - voor het (bereiden van) eten
- Gebruik voor het hoesten een papieren zakdoek. Heeft u geen papieren zakdoek bij de hand? Hoest dan in de plooi van uw elleboog.
- Gebruik een zakdoek maar 1 keer en gooi de zakdoek na gebruik weg. Was daarna uw handen.

Meer informatie of vragen?

We begrijpen dat de situatie veel bezorgdheid en vragen kan oproepen. Heeft u vragen over het coronavirus of twijfelt u over uw klachten? Bel dan met de lokale GGD. Bent u ernstig ziek en heeft u medische hulp nodig? Ga niet naar de huisarts of het ziekenhuis toe, maar bel direct de huisarts. Vertel dat u dichtbij iemand met het coronavirus bent geweest. Kijk ook op [RIVM.nl](https://www.rivm.nl) en [Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl).