



# QUARANTAINES OF ISOLATIE

## WAT MOET JE DOEN?

### QUARANTAINES

Voel je je ziek?  
Had je een hoogriscococontact?  
Kom je terug uit een rode zone?  
Ontving je een code na verblijf in het buitenland?



**Je gaat in quarantaine en krijgt een test:**

- op dag 1 en dag 7 na de dag van het HR-contact.
- op dag 1 en dag 7 nadat je thuis komt van je reis.

Is jouw test op dag 7 negatief?  
Je mag uit quarantaine. Blijf nog 7 dagen waakzaam.

### WAT MOET JE DOEN?



Je mag alleen naar de apotheek, de dokter of de supermarkt.



Je moet thuis werken. Wanneer dit niet mogelijk is, krijgen een quarantainecertificaat.



Meet 2 keer per dag jouw temperatuur.



Draag steeds een mondkapje in het bijzijn van anderen.

### ISOLATIE

Is je testresultaat positief?



**Je gaat in isolatie.  
Blijf nog minstens 10 dagen thuis.**

**Verlaat je huis pas na 10 dagen:**

- als je al minstens 3 dagen geen koorts meer hebt.
- als je geen ademhalingsproblemen meer hebt.

Testte je positief maar heb je geen symptomen?  
Je mag je huis verlaten 10 dagen na je test.

### WAT MOET JE DOEN?



Blijf weg van de personen die in je huis wonen (blijf in een andere ruimte).



Je mag je woonst niet verlaten.

## DEZE REGELS GELDEN ZOWEL VOOR QUARANTAINES ALS ISOLATIE



Laat geen andere personen in je huis.



Ventileer je woonst zoveel mogelijk.



Was je handen regelmatig en poets wat je veel aanraakt.



Woon je samen met iemand? Gebruik andere spullen en indien mogelijk andere ruimtes.