

WAT TE DOEN BIJ CORONABESMETTING IN DE KLAS?

Binnen het hoger onderwijs is de anderhalve-meter-norm vervallen in de lessen met een groepsgrootte tot 75 personen. Als er een besmetting in de klas heeft plaatsgevonden dan weten we dat pas nadat de persoon op corona is getest. Voor diegene geldt dan dat hij/zij thuis blijft en dat dit meldt aan de opleiding. Voor degenen die in nauw contact zijn geweest met de besmette persoon in de klas of elders geldt het volgende:

BESCHERMD TEGEN CORONA

- 14 dagen of langer geleden een 2e prik gehad met het vaccin van AstraZeneca, Pfizer of Moderna, of
- 14 dagen of langer geleden 1 prik gehad met een van deze vaccins en daarvoor heb je corona gehad, of
- 28 dagen of langer geleden 1 prik gehad met het vaccin van Janssen, of
- binnen de afgelopen 6 maanden (180 dagen) corona gehad.

GEEN KLACHTEN?

Dan hoef je niet in quarantaine en je niet te laten testen. Het is wel belangrijk om jouw gezondheid goed in de gaten te houden.

WEL KLACHTEN?

NIET BESCHERMD TEGEN CORONA

Als geen van de hierboven genoemde mogelijkheden op jou van toepassing zijn, dan zijn dit de regels die voor jou gelden. Zo help je voorkomen dat de mensen om je heen besmet raken.

KLACHTEN?

Krijg je klachten die bij corona passen zoals:

- verkoudheidsklachten: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn
- hoesten
- benauwdheid of kortademigheid
- verhoging of koorts
- plotseling verlies van reuk en/of smaak

Maak dan meteen een testafspraken bij de GGD via 0800-1202 of coronatest.nl. Gebruik bij klachten nooit een zelftest.

1. JE GAAT IN QUARANTAINES

Je gaat meteen thuis in quarantaine. Door thuis te blijven is de kans klein dat je andere mensen besmet als blijkt dat je corona hebt.

Onderaan dit document staan de leefregels voor quarantaine. Heb je hulp nodig bij de quarantaine, lees dan [deze folder met meer uitleg en tips](#).

Word je tijdens de quarantaine ernstig ziek en heb je medische hulp nodig? Bel dan direct jouw huisarts en zeg dat je in nauw contact bent geweest met iemand die corona heeft.

2. JE LAAT JE TESTEN

Laat je 5 dagen na het laatste contact met de persoon die corona heeft, testen bij de GGD. Dit is om te kijken of je uit quarantaine mag. Als de testuitslag negatief is, dan mag je stoppen met de quarantaine. Maak een testafspraken bij de GGD via 0800-1202.

3. GEZONDHEIDSKLACHTEN

Houd jouw gezondheid de komende 10 dagen extra goed in de gaten.

LEEFREGELS VOOR QUARANTAINES

Het is belangrijk dat je de leefregels opvolgt. Zo help je voorkomen dat het coronavirus zich verder verspreidt en dat mensen om je heen besmet raken.

THUISBLIJVEN EN AFSTAND HOUDEN

Tijdens de quarantaine blijf je thuis. Je mag niet naar school of deelnemen aan groepsactiviteiten, zoals sporten. Je mag wel in de tuin of op het balkon komen. Je hebt geen contact met mensen van buiten het huishouden. Probeer 1,5 meter afstand te houden van huisgenoten. Ontvang geen bezoek thuis.

HYGIËNE

Was regelmatig je handen met water en zeep. Doe dit in ieder geval: na hoesten en niezen; nadat je op het toilet bent geweest; voor het (bereiden van) eten.

- Gebruik voor het hoesten een papieren zakdoek, of hoest in de plooi van je elleboog.
- Gebruik een zakdoek maar 1 keer, gooi de zakdoek na gebruik weg, en was daarna je handen.

Zit je niet langer in quarantaine en krijg je dan klachten die passen bij corona? Maak dan meteen een testafspraken bij de GGD via 0800-1202 of coronatest.nl. Gebruik bij klachten nooit een zelftest.