

Bezoekadres  
Nieuwe Achtergracht 100  
1018 WT Amsterdam

Postbus 2200  
1000 CE Amsterdam  
Telefoon 020 555 5911  
Fax 020 555 9356  
ggd.amsterdam.nl



Retouradres: Postbus 2200, 1000 CE Amsterdam

Ons kenmerk: **AMS/xxxxxxx**

Beste leerling,

**Ben je de afgelopen week teruggekomen van een reis naar Spanje of Portugal? Dan is deze brief voor jou.**

Let op: dit is **belangrijke informatie**.

Een groot aantal leerlingen heeft corona opgelopen tijdens hun eindexamenreis naar Spanje of Portugal. GGD Amsterdam adviseert iedereen die de afgelopen week naar deze landen is geweest zo snel mogelijk een gratis PCR-test bij de GGD te doen. Door je te laten testen weet je of je op dat moment het coronavirus hebt, en of je maatregelen moet nemen om verdere verspreiding te voorkomen. Omdat nog niet iedereen zich heeft kunnen vaccineren is dat nog steeds van groot belang.

#### **Direct testen zonder klachten:**

Ben je afgelopen week uit Spanje of Portugal teruggekomen? Maak dan direct een afspraak voor een gratis PCR-test. Het heeft tot 10 dagen na terugkomst nog zin je te laten testen. Plan de afspraak voor een gratis coronatest in via het landelijke nummer: **0800 – 1202** of online via <https://coronatest.nl/ik-wil-me-laten-testen/een-online-afspraak-maken>.

#### **Krijg je klachten?**

Het is belangrijk dat je je **meteen** bij de GGD laat testen als je één van onderstaande klachten krijgt. Ook als een eerdere test negatief was:

- Verkoudheidsklachten: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn

- Hoesten
- Plotseling geen reuk en/of smaak meer hebben
- Kortademigheid/benauwdheid
- Verhoging of koorts. Als je denkt dat je koorts hebt, meet je de temperatuur (rectaal of via het oor). Koorts is een temperatuur van 38,0 graden of hoger.

Blijf thuis bij klachten en maak een afspraak voor een gratis coronatest via het landelijke nummer: **0800 – 1202** of online via <https://coronatest.nl/ik-wil-me-laten-testen/een-online-afspraak-maken>.

Heb je naast de verkoudheidsklachten ook koorts en/of last van benauwdheid? Dan moeten ook al je huisgenoten thuisblijven.

**Belangrijk:** Een zelftest is niet geschikt om te gebruiken als je klachten hebt. Laat je bij klachten altijd bij de GGD testen.

### **Meer informatie of vragen?**

We begrijpen dat de situatie bezorgdheid en vragen kan oproepen. Heb je vragen over het coronavirus op je school? Of twijfel je over jouw klachten? Bel dan met GGD Amsterdam op 020 – 555 52 02.

Word je ernstig ziek en heb je medische hulp nodig? Bel eerst met de huisarts of het ziekenhuis vóór je daar naar toe gaat. Vertel dat je mogelijk in de buurt van iemand met het coronavirus bent geweest.

Met vriendelijke groet,

Mariska Petrignani  
Stafarts algemene infectieziekten  
GGD Amsterdam

## Leefregels

Deze **leefregels** helpen je bij de quarantaine. De regels gelden tot en met 10 dagen nadat je dicht bij iemand met het coronavirus bent geweest.

### 1. Je blijft thuis en krijgt geen bezoek.

- Je gaat dus **niet** naar school, niet sporten en niet naar buiten.
- Je mag in jouw tuin of op jouw balkon.
- Er mag niemand bij je op bezoek komen. Wel mag de dokter komen als er iemand ziek is.
- Je hoeft geen afstand te houden tot de mensen in jouw eigen huishouden.
- Als jij geen koorts en/of benauwdheid hebt, hoeven jouw huisgenoten niet thuis te blijven.

Twijfelt je over het risico voor jezelf of andere huisgenoten? Bijvoorbeeld omdat jij of een huisgenoot tot een risicogroep voor het coronavirus behoort? Overleg dan met jouw dokter en de GGD. Zij geven advies over jouw eigen situatie.

### 2. Was vaak de handen en gebruik een papieren zakdoek.

- Je wast regelmatig jouw handen met water en zeep. Zorg dat dit altijd gebeurt:
  - na hoesten en niezen.
  - nadat je op het toilet bent geweest.
  - voor het (bereiden van) eten.
- Gebruik voor het hoesten en niezen een papieren zakdoek. Heb je geen papieren zakdoeken? Dan kun je in jouw elleboog hoesten. Gebruik een papieren zakdoek maar één keer en gooi deze na gebruik weg. Was daarna de handen.

Tot slot: krijgt je tijdens de quarantaine geen klachten? Dan mag je erna weer naar buiten en naar school. Houd je daarbij aan de algemene coronaregels die voor iedereen gelden.