

# In thuisquarantaine door corona (thuisblijven)

Om verspreiding van het coronavirus te voorkomen kan het nodig zijn dat u thuis blijft en geen bezoek ontvangt. Dit heet in (thuis)quarantaine gaan. U blijft bijvoorbeeld thuis als u klachten heeft die passen bij corona, zoals een loopneus of koorts. Hoe lang u in quarantaine gaat en wat de regels zijn verschilt per situatie.

[Veelgestelde vragen gezinnen met kinderen en quarantaine](#)

## Situaties waarbij u thuisblijft

Als u besmet bent met het coronavirus, kan het 2 tot 10 dagen duren voordat u klachten krijgt. Zoals hoesten of benauwdheid. U kunt het coronavirus dus ook zonder klachten die passen bij COVID-19 verspreiden. Om dit te voorkomen blijft u in sommige situaties thuis en ontvangt u geen bezoek.

In de volgende situaties gaat u in thuisquarantaine door corona:

- u heeft [klachten die passen bij corona](#);
- u heeft corona;
- uw huisgenoot heeft naast [milde corona klachten](#) ook koorts of last van benauwdheid;
- uw huisgenoot heeft corona;
- u bent een nauw contact van iemand met corona. Dit betekent dat u in de buurt geweest van iemand met corona (minimaal 15 minuten binnen 1,5 meter);
- u komt terug [uit een land waarbij in het reisadvies staat dat u in thuisquarantaine gaat](#).

## Lees wat u moet doen in de volgende situaties:

Bent u dicht in de buurt geweest met iemand met corona (minimaal 15 minuten binnen 1,5 meter)? Bijvoorbeeld omdat u partner, reisgenoot of collega bent? Dan gaat u ook 10 dagen in quarantaine vanaf het moment dat u nauw contact had. Als u [klachten krijgt die lijken op corona](#), maakt u een [afspraak voor een coronatest](#). Is de testuitslag negatief? Blijf dan toch 10 dagen in quarantaine. Behalve als de GGD een ander advies geeft.

## De regels tijdens quarantaine

Tijdens de thuisquarantaine gelden altijd de volgende regels:

- Alleen de mensen die bij u wonen mogen samen met u in huis zijn. U blijft zo veel mogelijk op 1,5 meter afstand van uw huisgenoten. Dus niet knuffelen, niet zoenen en geen seks.
- Er komt niemand bij u op bezoek, behalve voor medische redenen (bijvoorbeeld de huisarts of iemand van de GGD).
- Heeft u medische hulp nodig? Ga dan niet naar de huisarts of het ziekenhuis, maar bel de arts.
- Laat anderen boodschappen doen. Kan dit echt niet? Dan mag u alleen als u geen klachten heeft die lijken op corona naar buiten voor een boodschap.
- U mag in uw tuin of op uw balkon zitten.
- U werkt thuis. Als u in de zorg werkt mag u alleen bij uitzondering en onder voorwaarden werken. Overleg dit met de GGD of de bedrijfsarts.
- U reist niet met het openbaar vervoer.

### Brief met leefregels tijdens quarantaine

Blijkt uit een test dat u het coronavirus heeft? Of bent u huisgenoot van iemand met corona? Dan ontvangt u een brief van de GGD waarin staat wat de regels zijn tijdens quarantaine.

- Lees de brief met [leefregels voor positief geteste coronapatiënten](#).
- Lees de brief van met [leefregels voor huisgenoten van positief geteste coronapatiënten](#).
- Lees de brief van met [leefregels voor nauwe contacten](#).

Lees over de [leefregels voor patiënten, huisgenoten, nauwe contacten en overige contacten](#). Beschikbaar in meerdere talen.

## Hulp en steun bij quarantaine

Kan niemand in uw buurt u helpen met bijvoorbeeld de boodschappen of het ophalen van de kinderen van school? Dan kunt u contact opnemen met uw gemeente. Ook het Rode Kruis heeft een landelijke hulplijn (070-4455 888) die met u kan kijken naar hulp in de buurt.

## Brochure over quarantaine

In de brochure [Hulp en steun bij thuisquarantaine](#) vindt u meer informatie en andere telefoonnummers.

## Quarantaine ingekort van 14 naar 10 dagen

Tot 18 augustus 2020 was de duur van de thuisquarantaine 14 dagen. Uit het Nederlandse bron- en contactonderzoek van de GGD blijkt dat 10 dagen quarantaine veilig is. Als huisgenoten of contacten van patiënten met corona ziek worden, dan krijgen zij in 99% van de gevallen binnen 10 dagen klachten.

## Bekijk ook:

- [Stroomschema - wanneer testen en in quarantaine?](#)
- [Factsheet wanneer moet ik in quarantaine?](#)
- [Thuisquarantaine na aankomst in Nederland](#)

- [Andere veelgestelde vragen over het dagelijks leven](#)
- [Actuele nieuwsberichten over het coronavirus](#)