

## **Wat moet je doen bij klachten?**

### **Zelftest of testen bij de GGD?**

Sinds 3 december 2021 kun je een zelftest gebruiken als je milde klachten hebt die passen bij COVID-19. Denk hierbij bijvoorbeeld aan verkoudheidsklachten, een kuchje of keelpijn. Test je positief, maak dan een afspraak bij de GGD om de uitslag te laten controleren. Bij klachten kun je ook meteen naar de GGD gaan. De zelftesten kunnen niet gebruikt worden voor het opheffen van quarantainemaatregelen en ook bij aanhoudende klachten moet je bij de GGD testen. Daarnaast adviseren we kwetsbaren en mensen die werken of contact hebben met kwetsbaren altijd een testafspraken te maken bij de GGD. Bij zwaardere klachten zoals bijvoorbeeld koorts, moet je je sowieso bij de GGD laten testen. Voor verdere informatie kan je kijken op de website van de rijksoverheid ([www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)).

### **Negatieve testuitslag**

Heb je een negatieve test? Zorg dan dat je alsnog met je team overlegd of ze het oké vinden als je naar de training komt. Ook met een verkoudheid kan je namelijk andere mensen aansteken die dan ook in quarantaine moeten tot ze de uitslag van de test hebben, dus hou dit in gedachten.

### **Positieve testuitslag**

Is de test positief? Volg dan de regels van de overheid op, ga in quarantaine en licht de mensen in waarmee je in contact bent geweest. Als je hebt getraind en achteraf positief bent getest, hoeft niet gelijk je hele team in quarantaine. Alleen de personen die 15 minuten binnen 1,5 meter afstand zijn geweest van de besmette persoon, worden gezien als nauw contact en moeten in quarantaine. Dit is aan jou en je teamgenoten om te beslissen.

### **Uitzonderingen quarantaine**

In sommige gevallen hoef je niet in quarantaine als je geen klachten hebben. Mensen die langer dan een week geleden hun boostervaccinatie hebben gekregen of in de 8 weken ervoor positief zijn getest, hoeven niet in quarantaine volgens de regels van de overheid. Ook mensen van 17 jaar of jonger, hoeven ook niet in quarantaine als ze geen klachten hebben.

Verder zouden wij het fijn vinden om op de hoogte gesteld te worden van je positieve test, zodat we in de gaten kunnen houden in hoeverre corona zich binnen SKC verspreidt. Je kan hiervoor een van de bestuursleden een appje sturen of mailen naar [bestuur@skcvolleybal.nl](mailto:bestuur@skcvolleybal.nl). We zullen uiteraard vertrouwelijk met deze informatie omgaan.