

# El coronavirus

## Aquí puedes leer:

- Cuáles son las reglas • Qué síntomas puedes tener • Cómo funcionan las pruebas

### Quédate en casa por la tarde y por la noche

**No puedes salir** de casa entre las 9 de la noche y las 4:30 de la mañana.

Si sales de casa entre esas horas, pueden ponerte una multa de 95 €.

**Sí puedes salir** de casa si es necesario para tu trabajo.

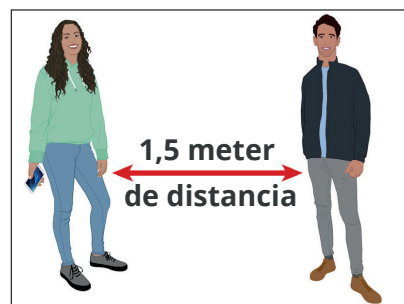
En ese caso, lleva contigo un documento de prueba.

También **puedes estar fuera** de casa:

- En caso de emergencia. Por ejemplo, si necesitas asistencia médica.
- Para sacar a tu perro.
- Para proporcionar cuidados a personas dependientes.
- Para ir a un entierro.
- Para ir a un examen.

En ese caso, lleva contigo una nota con el motivo por el que estás fuera de casa. Esta nota se conoce como “*Eigen verklaring Avondklok*” (Declaración personal por el toque de queda).

En la página web [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl) puedes descargar y rellenar una nota en blanco.



### Recomendaciones para dentro y fuera de casa

- Mantente siempre a **1,5 metros** de distancia de otras personas.
- Los niños de hasta 13 años de edad sí pueden acercarse entre ellos y a los adultos.
- Quédate en casa todo lo posible.
- Trabaja desde casa, a menos que te resulte imposible hacerlo.
- Dentro de casa, puedes reunirte con 1 persona al día como máximo.
- Fuera de casa, puedes reunirte con 1 persona como máximo.
- Fuera de casa, puedes visitar algún lugar 1 vez al día como máximo.

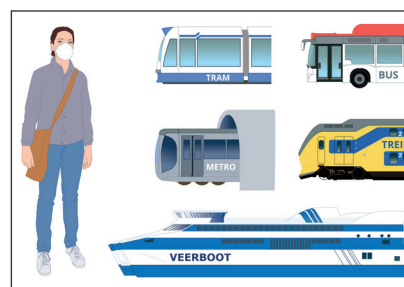


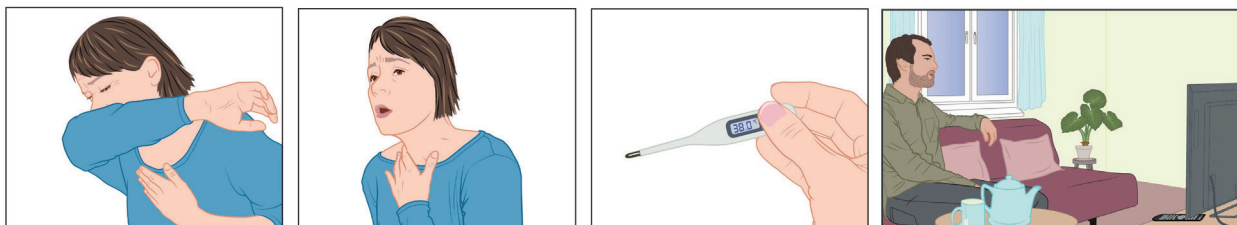
### Mascarilla: obligatoria para todas las personas mayores de 13 años

- Lleva una mascarilla dentro de los edificios. Por ejemplo, en las tiendas y en la estación.
- Lleva una mascarilla cuando estés en el colegio. Solo está permitido quitarse la mascarilla durante las clases.
- Lleva una mascarilla en el transporte público.

### Desplazamientos:

- No utilices el transporte público a menos que sea inevitable. Lleva una mascarilla.
- No viajes a otro país a menos que sea inevitable.





## Si no te encuentras bien: Hazte un test y quédate en casa

Hazte la prueba del coronavirus y quédate en casa si tienes 1 o más de los siguientes síntomas:

- **más de 37,5 grados**
- **dificultades para respirar.**
- **pérdida del sentido del gusto o del olfato**
- **tos**
- **estornudos**
- **mocos**
- **dolor de garganta**

Si tienes **fiebre** o **dificultades para respirar**, todas las personas que vivan contigo **también** deben quedarse en casa. Fiebre es tener más de 38 grados.

## Pruebas

La prueba del coronavirus es gratuita.

Puedes concertar una cita de 2 maneras:

1. Con el ordenador: Ve a [www.coronatest.nl](http://www.coronatest.nl). Necesitarás tu DigiD.
2. Con el teléfono: Llama al 0800-1202.

Quédate en casa hasta que recibas los resultados del GGD.

Tampoco puedes recibir visitas hasta que te den los resultados. En el GGD te dirán cuándo puedes volver a salir de casa.

## El médico

Si tienes alguno de los síntomas del coronavirus es importante que no vayas al médico. Llama antes de ir.

En la página web [www.Thuisarts.nl](http://www.Thuisarts.nl) encontrarás más información sobre el coronavirus.



## Si tienes alguna otra pregunta sobre el coronavirus:

Llama al **0800-1351**