

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 estar **fuera de casa** entre las 10 de la noche y las 5 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.

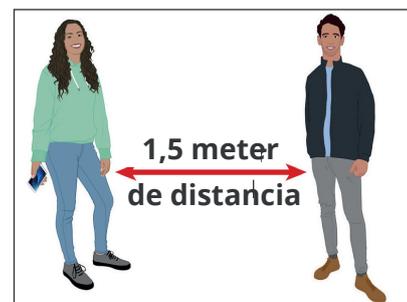
En ese caso, lleva contigo un documento de prueba.

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 puedes descargarte 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.



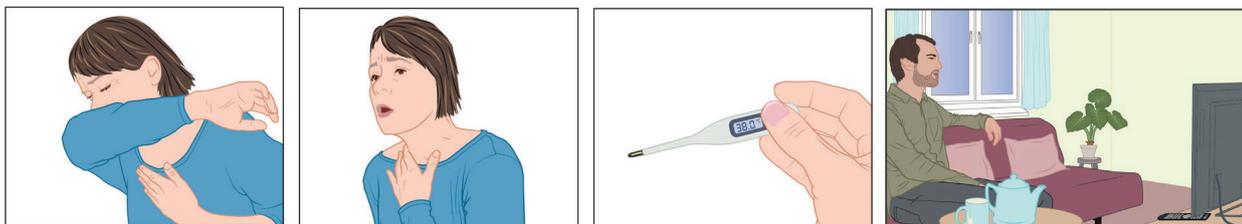
Mascarilla: obligatoria para todas las personas mayores de 13 años

- 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. 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 encontrarás más información sobre el coronavirus.



Si tienes alguna otra pregunta sobre el coronavirus:

Llama al **0800-1351**