

El coronavirus

Aquí puedes leer sobre: • Las reglas de las autoridades

• Los síntomas del coronavirus • Prueba • La vacuna

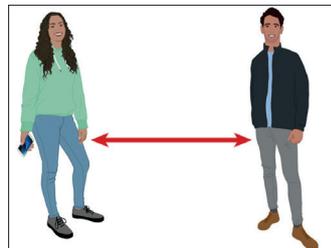
Consejos para evitar contagios



Lávate las manos con jabón cuando llegues a casa o cuando vayas a casa de alguien



¿Estás en un espacio interior, por ejemplo en casa o en la oficina? Abre una ventana o una puerta.



Mantente a 1,5 metros de distancia de otras personas. Esto es obligatorio.



No des la mano al saludar.

Trabajo

Trabaja desde casa.

Si no te queda más remedio que ir al trabajo, mantén 1,5 metros de distancia.

Visitas

Dentro de casa, puedes reunirte con 2 personas al día como máximo.

Esto no incluye a niños de hasta 13 años.

Puedes visitar a alguien 1 vez al día como máximo.

¿Vas a visitar a alguien o a recibir visitas en casa? Hazte un test de autodiagnóstico.

Intenta trabajar desde casa todo lo posible.

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

¡Haz esto aunque te hayas vacunado!

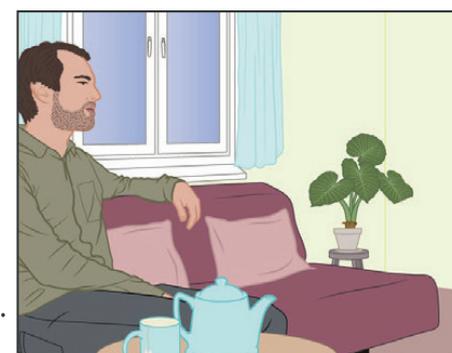
Hazte la prueba del coronavirus y quédate en casa si tienes 1 o más de los siguientes síntomas:

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

Si te contagias

¿Tienes coronavirus? En ese caso, tú y todas las personas con las que convivas tenéis que quedaros en casa, aunque estéis vacunados.

¿Alguien en tu hogar tiene coronavirus? Entonces tú también tienes que quedarte en casa.



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.

Mascarilla

La mascarilla es obligatoria en la mayoría de los sitios, por ejemplo:

- En edificios tales como tiendas, restaurantes y cines
- Cuando tengas a alguien cerca, como el peluquero o el médico
- En el taxi, el tranvía, el autobús, el metro y el tren. También en la estación y en las paradas
- En el aeropuerto y en el avión
- En la escuela: a partir del sexto curso, al andar por los pasillos

Si no haces esto, pueden ponerte una multa de 95 euros.



A veces es obligatorio el código QR

En algunos lugares es necesario mostrar un código QR.

Recibirás el código QR:

- si tienes la pauta de vacunación completa
- si has pasado el covid y te has recuperado
- tienes un test de covid negativo de no más de 24 horas

Descárgate la app Coronacheck en tu teléfono. Aquí puedes poner tu código QR.

También puedes recibir un código QR **en papel**. Para ello, llama al 0800 1421.

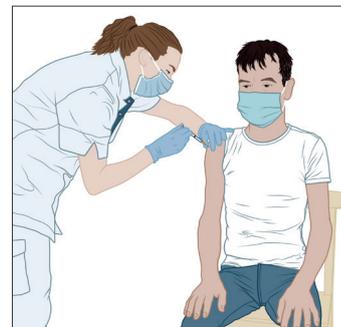
Vacuna

Esta vacuna te protege contra el coronavirus.

Recibirás la vacuna mediante una inyección en la parte superior del brazo. Después de la vacuna, el virus no hará que enfermes o hará que enfermes con menor gravedad.

En los Países Bajos, cualquier persona de 12 años o más puede concertar una cita para vacunarse.

En la página web de Pharos encontrarás más información sobre la vacuna.



El médico

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

¿Tienes otras dolencias aparte del coronavirus? Puedes ir al médico con normalidad.

Es importante que recibas asistencias si la necesitas.

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**