



Estimado pasajero/Estimada pasajera:

¡Bienvenido/a (de nuevo) a los Países Bajos! Usted llega desde una zona considerada de alto riesgo. Si pretende permanecer en los Países Bajos, lea detenidamente esta carta y respete las medidas vigentes en los Países Bajos.

Normas básicas de cumplimiento general

Es importante que usted cumpla las reglas que se aplican a todas las personas que se encuentren en los Países Bajos.

- Respete siempre una distancia interpersonal de 1,5 metros y evite aglomeraciones.
- Lávese las manos con frecuencia, cúbrase con la parte interior del codo si estornuda, use pañuelos de papel y tírelos después de cada uso.
- Es obligatorio llevar mascarilla en el transporte público y en los espacios públicos y cubiertos.

Puede consultar todas las reglas en rijksoverheid.nl/corona (en holandés) y government.nl/corona (en Inglés). Le aconsejamos que consulte regularmente dicha información durante su estancia. Si recibe esta carta antes de iniciar su viaje a los Países Bajos, consulte qué requisitos debe cumplir en: [Checklist for travel to the Netherlands | Coronavirus COVID-19 | Government.nl](#). A través de coronamelder.nl/es/ puede usted descargar voluntariamente una aplicación que le avisa si ha estado cerca de alguien que ha resultado positivo en la prueba del coronavirus.

Cuarentena

Inmediatamente después de llegar a los Países Bajos, debe guardar una cuarentena de 10 días en su lugar de alojamiento. Un resultado negativo en un test no sustituye la cuarentena domiciliaria. Quédese en su domicilio o alojamiento aunque no tenga ningún síntoma. No mantenga contactos con personas fuera de su unidad de convivencia, no use el transporte público y no acuda a su trabajo. Limite también sus contactos con las personas con las que conviva en el mismo domicilio. ¿No ha desarrollado ningún síntoma después de 10 días? Entonces puede salir nuevamente al exterior. Si desarrolla algún síntoma, solicite lo antes posible que le hagan un test de detección.

Si desea acortar su cuarentena, el 5.º día después de su llegada a los Países Bajos podrá someterse a una nueva prueba de detección en el Servicio Municipal de Salud (GGD). Si el resultado de la prueba es negativo, puede terminar la cuarentena. No obstante, siga pendiente de cualquier posible síntoma que pueda ser compatible con el COVID-19. Si desarrolla algún síntoma, permanezca nuevamente en cuarentena y solicite que le hagan otra prueba de detección. Consulte la información más actual en rijksoverheid.nl/quarantaine. ¿Necesita ayuda o apoyo durante la cuarentena? Descargue la guía para la cuarentena, a través de rijksoverheid.nl/quarantainegids. También puede rellenar la lista de control para viajes durante la pandemia de coronavirus (en reizentijdenscorona.nl). En dicho sitio ofrecen consejos relevantes para su viaje de regreso y para la cuarentena domiciliaria.

Cómo reconocer la COVID-19

El coronavirus puede ocasionar la enfermedad COVID-19. Los síntomas más comunes de la COVID-19 son problemas en las vías respiratorias, tos, resfriado (nasal), dolor de cabeza, secreción nasal, estornudos, dolor de garganta, pérdida de olfato o gusto, falta de aliento y febrícula o fiebre. Si desarrolla cualquiera de esos síntomas, quédese en casa o en su alojamiento y pida lo antes posible que le hagan una prueba. Llame al 0800-1202 o consulte www.rijksoverheid.nl/coronatest. Importante: si sus síntomas empeoran (más de 38 grados de temperatura o dificultad para respirar), póngase en contacto telefónico con su médico de familia o con el servicio de guardia. Si se trata de una situación grave con riesgo para la vida, llame al 112.

Su colaboración es enormemente importante y valorada, en interés de su propia salud y de la salud de quienes le rodean. Juntos controlaremos el coronavirus.

Hugo de Jonge
Ministro de Sanidad, Bienestar y Deporte