



Rijksoverheid

Ayuda y apoyo durante el aislamiento



Si su test de detección de COVID-19 ha dado positivo, deberá guardar un periodo de aislamiento. El Servicio Municipal de Salud (GGD) le indicará cuánto dura y qué reglas se aplican. Si tiene síntomas, quédese siempre en casa y hágase lo antes posible un test de detección. Existen recursos de apoyo y ayuda para que ese periodo sea más llevadero. En esta guía le facilitamos consejos prácticos e información sobre dónde solicitar ayuda.

Aislamiento si su test de detección ha dado positivo

¿Ha dado positivo su test de detección del coronavirus? Entonces debe usted guardar un periodo de aislamiento. El aislamiento tiene reglas adicionales:

Evite contagiar a las personas con quien conviva.

- Quéedese en lo posible dentro de su propia habitación. Duerma en esa misma habitación, y duerma usted solo.
- El resto de las personas con las que convive no deben entrar en su habitación, en la medida de lo posible.
- Mantenga el menor contacto posible con sus convivientes y respete siempre una distancia interpersonal de 1,5 metros. Esto es: nada de abrazos, besos o relaciones sexuales.
- Utilice cubiertos, platos, tazas y vasos aparte.
- Utilice su propio cepillo de dientes.
- Utilice sus propias toallas, separadas del resto.
- Si la vivienda cuenta con más de un cuarto de baño, utilice un aseo y un cuarto de baño distinto del que usan sus convivientes. ¿Solo tiene 1 aseo y 1 cuarto de baño en una vivienda compartida con otros convivientes? Entonces limpie todos los días su aseo y su cuarto de baño. Procure ventilar también esos espacios si es posible (mantenga la ventana abierta durante unos 15 minutos, 3 veces al día).

Sea especialmente cuidadoso con su higiene personal.

- Lávese las manos con frecuencia, usando agua y jabón. Lávese siempre las manos:
 - después de toser y estornudar;
 - después de utilizar el sanitario;
 - después de limpiar y ordenar en casa;
 - antes de (preparar) la comida.
- Si tose, cúbrase con un pañuelo de papel. ¿No tiene a mano un pañuelo de papel? Cuando tosa, cúbrase con la parte interior del codo.
- Use solo una vez los pañuelos de papel y después tirelos. Lávese las manos a continuación.

Mantenga una higiene adecuada en su vivienda.

- Si es posible, limpie usted mismo su habitación/cuarto de baño. Sus convivientes se encargarán de limpiar el resto de la casa.
- Limpie todos los días los objetos de uso frecuente, como el botón de la cadena del inodoro, los pomos de las puertas y los interruptores de la luz.
- Utilice productos normales de limpieza.
- Lave los trapos cada vez que los use.
- Después, lávese las manos con agua y jabón.



Mantenga una higiene adecuada de los objetos sucios.

- Evite que otros entren en contacto con sus fluidos corporales (como excrementos, saliva, mucosidad, sudor y orina).
- Deposite su ropa sucia en una cesta aparte y lávela como mínimo a 40 grados, con un programa de lavado completo y un detergente normal.
- Limpie su vajilla en el lavavajillas, con un programa largo. O limpie su vajilla aparte de la del resto de convivientes. Utilice lavavajillas normal y agua caliente.
- Tire su basura por separado, en una papelera aparte en su habitación. La bolsa cerrada puede tirarla con el resto de la basura.

Evite que su mascota se contagie con el coronavirus.

- Puede encontrar consejos en www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/huisdieren.



En aislamiento

Comunique a su entorno directo que va a iniciar una cuarentena o un aislamiento. Por ejemplo, por correo electrónico o a través de las redes sociales. Pida ayuda si la necesita (por ejemplo, a conocidos o familiares que vivan cerca). A continuación encontrará más información sobre dónde puede acudir para recibir ayuda.



Salir de casa

Es importante que permanezca dentro de casa, porque que tenga COVID-19. Al quedarse en casa, evita seguir propagando el coronavirus. Únicamente puede salir al exterior en su propio jardín o balcón.



Sacar al perro

Únicamente puede salir al exterior en su propio jardín o balcón, si los tiene. Pida a alguien de su entorno que saque a su perro, o utilice los servicios de una empresa que se dedique a pasear mascotas.

Si no consigue ninguna de esas soluciones, póngase en contacto con la Cruz Roja para comentar las posibilidades.



Compras, medicamentos y comida

Procure disponer de unas existencias básicas para pasar la cuarentena o el aislamiento, también para sus mascotas. En la mayoría de supermercados puede encargarse la compra online. Pida a su farmacia que le lleven a casa sus medicamentos. Si esto no fuera posible, por ejemplo, por los costes de la entrega, y tampoco tiene a nadie cerca que pueda hacer las compras para usted, póngase en contacto con:

- Su ayuntamiento: el número de teléfono es el número 14 + el prefijo del municipio (por ejemplo, para Róterdam sería 14 010), o consulte el sitio web de su ayuntamiento.
- Cruz Roja: 070-4455888 (costes habituales de llamada), disponible de lunes a viernes, de las 09:00 a las 17:00 horas. Para las personas sordas o con dificultades auditivas, existe la posibilidad de contactar por WhatsApp a través del 06-57813499.
- La Cruz Roja también cuenta con una línea de ayuda por WhatsApp en otros idiomas: turco (06-48158053), árabe (06-48158055), tamazight (06-48158055), chino (06-48158057) y portugués (06-48158083). Se responde a los mensajes de lunes a viernes, de las 09:00 a las 17:00 horas.

En algunos barrios o pueblos, existen iniciativas de voluntarios que distribuyen comida caliente. La fundación *Stichting Thuisgekookt* puede ponerle en contacto con un vecino que quiera cocinar voluntariamente para usted y que le puede dejar la comida en la puerta durante su aislamiento. Solo deberá pagar los ingredientes. Llame al 06-83447197 para comunicar sus deseos. Fíjese bien: *Stichting Thuisgekookt* suele tardar unas 48 horas en encontrar un voluntario en su barrio. Necesitará otra solución para los primeros 2 días.



Traer y llevar a los niños

¿Debe usted guardar aislamiento? Consulte más información en www.rijksoverheid.nl/coronaregels-gezinnen.

¿Asiste su hijo a la guardería o la escuela? ¿No puede organizar el transporte de los niños con otros padres o con la propia escuela o guardería? Póngase en contacto con su ayuntamiento.



Ingresos y trabajo

Cuente a su empleador o a sus clientes que va a empezar un aislamiento. Informe también al médico de la empresa, si es usted asalariado. Llegue a acuerdos claros sobre sus tareas durante este periodo.

¿No puede trabajar desde casa? Entonces, normalmente, tiene usted derecho a percibir su salario por las horas fijas de su contrato, mientras dure su relación laboral. Pero es posible que su situación sea distinta.

¿Es usted autónomo y no puede trabajar durante el aislamiento? Procure retomar la actividad después de ese periodo. Quizá pueda cambiar el plazo de entrega del trabajo. Si eso no fuera posible, intente encontrar una persona que le sustituya.

Para otros regímenes de ayuda, puede ponerse en contacto con la ventanilla de atención de la Cámara de Comercio dedicada al coronavirus (www.kvk.nl/corona). Tenga a mano su número de la cámara.

¿Tiene usted auténticos problemas financieros por la cuarentena? Entonces, póngase en contacto con su ayuntamiento. A continuación puede consultar los lugares donde puede acudir:

Ventanilla de atención de la Cámara de Comercio sobre el coronavirus (**KVK Coronaloket**)
Información para empresarios.
Disponible de lunes a viernes, de las 08:30 a las 17:00 horas, en el número **0800-2117**.

Servicio de apoyo **Steunpunt Coronazorgen**
Para personas que necesitan apoyo.
www.steunpuntcorona.zorgen.nl



Asistencia y apoyo en casa

¿Recibe usted asistencia y apoyo en casa, como visitas de un profesional de enfermería de su barrio o ayuda con las tareas domésticas? Cuento a su persona de contacto que va a empezar un aislamiento. Estudien juntos cómo se puede continuar con la asistencia (médica) y el apoyo.

El personal asistencial ha recibido directrices del Instituto Nacional de Salud Pública y Medio Ambiente (RIVM) para continuar prestando en lo posible la atención y el apoyo. Cumpla siempre dichas directrices y, en caso de duda, póngase en contacto con la organización asistencial o con su ayuntamiento.

¿Necesita usted apoyo asistencial? Póngase en contacto con su ayuntamiento, su médico de familia o su aseguradora de gastos de enfermedad. Ellos podrán estudiar sus posibilidades.



Deporte y ejercicio

Ahora que no puede acudir al gimnasio, la piscina o la asociación deportiva, es muy importante que siga moviéndose. El ejercicio es beneficioso para su salud mental y física. Aunque sea en casa. Quizá su asociación deportiva pueda ofrecerle alguna alternativa, como ejercicios online o un paquete deportivo para casa. A continuación encontrará varios ejemplos de sitios web y programas que ayudan a seguir en movimiento sin salir de casa. Y existen muchas otras iniciativas nacionales y locales.

El canal de YouTube de la organización *Alles over Sport*

Vídeos con instrucciones para todo el mundo que quiera hacer deporte en casa. Entre en [YouTube.nl](https://www.youtube.nl) y busque el canal de *Alles over Sport*

Golden Sports

Una serie de entrenamientos deportivos para personas mayores.
www.goldensports.nl/online-trainingen

TOPFIT

Ejercicios deportivos para personas con limitaciones.
www.ikwordtopfit.nl/trainingen.html

Nederland in Beweging!

Entrenamientos en televisión para quien quiera practicar deporte desde casa, destinados especialmente para personas mayores de cincuenta. Todos los días laborables a las 09:15 horas en NPO 2, y a las 10:15 horas en NPO 1.



Ocio y actividades cotidianas

Ahora no puede acudir a la escuela o al trabajo. Tampoco puede recibir visitas, ni quedar con nadie. Con todo, intente continuar haciendo sus tareas cotidianas en la medida de lo posible. La rutina ayuda a pasar el día con una sensación de satisfacción. Aproveche, por ejemplo, la oferta existente de sitios web culturales y de ocio. A continuación le ofrecemos algunos ejemplos. Es solo una pequeña muestra de la amplia oferta que puede encontrar, tanto nacional como local.

La audioteca ofrece (gratuitamente) **audiolibros** online.
www.onlinebibliotheek.nl

El **Rijksmuseum** ofrece una visita guiada online (gratuita).
www.rijksmuseum.nl/nl/online-rijksmuseum-voor-families

La organización **Oud Geleerd Jong Gedaan** organiza cursos online gratuitos sobre diversos temas.
www.oudgeleerdjonggedaan.nl/onlinecolleges

La organización **LKCA** ofrece una relación de la oferta cultural, como coros de cámara, museos online, conciertos, talleres creativos para la familia y producciones teatrales.
www.lkca.nl/artikel/corona-initiatieven



Internet y aptitudes informáticas

Mucha de la oferta de ayuda y entretenimiento es accesible a través de Internet, con su teléfono inteligente, su portátil o su ordenador de sobremesa. ¿No tiene usted acceso a Internet? Las empresas de telecomunicaciones tienen tarjetas de pago para acceder a Internet. Si esta opción no es económicamente viable para usted, póngase en contacto con su ayuntamiento.

¿Necesita ayuda para utilizar su ordenador o teléfono? Póngase en contacto con una de las siguientes organizaciones:

Organización **Regelhulp**, para ordenadores e internet
www.regelhulp.nl/ik-heb-hulp-nodig/leren-werken-met-computer-en-internet

Servicio de atención **Helpdesk Welkom Online** (para personas mayores) está disponible de lunes a viernes, de las 09:00 a las 17:00 horas, en el teléfono 088-3442000 y en www.welkomonline.nl

Organización **Digitale alliantie**: www.allemaal-digitaal.nl/#vraag

¿Necesita ayuda con las videollamadas, las redes sociales o con cualquier otra cuestión informática? Existe la posibilidad de hacerse miembro de *SeniorWeb* durante 3 meses, de forma gratuita. La organización cuenta con voluntarios de *PCHulp* que pueden asistirle a través de Internet y por teléfono. Puede darse de alta a través de www.seniorweb.nl/drie-maanden, o ponerse en contacto en el teléfono 030-2769965. Su suscripción terminará automáticamente después de 3 meses.



Si no puede pasar en su casa

Si no puede pasar el aislamiento en su casa, por ejemplo porque convive con una persona con un riesgo sanitario elevado, o por su propia seguridad, póngase en contacto con su ayuntamiento.

Atrévase a pedir ayuda.



Contacto

Mantenga el contacto con amigos, familiares y compañeros de trabajo a través de las redes sociales, el correo electrónico, los chat o el teléfono. Hable sobre sus emociones. No las oculte. Si no sabe a quién llamar o busca una ayuda específica, puede ponerse en contacto con una de las siguientes líneas de ayuda y escucha:

Servicio telefónico **Landelijke Luisterlijn** (disponible en neerlandés y en inglés)

088 0767 000

Para quienes necesitan alguien que les escuche.

24 horas al día, 7 días a la semana.

Costes normales de llamada.

Servicio de ayuda telefónica de la Cruz Roja (**Rode Kruis Hulplijn**) (disponible en neerlandés y en inglés)

070-4455888

Para personas con preguntas prácticas, como ayuda para las compras, o para quienes necesitan alguien que les escuche o les aconseje.

De lunes a viernes, de 09:00 a

17:00 horas.

Costes normales de llamada.

Para personas sordas/con problemas auditivos:

WhatsApp 06-57813499.

Línea de teléfono de la organización **ANBO** (disponible en neerlandés y en inglés) **0348-466666**

Para personas mayores.

De lunes a viernes, de 09:00 a

17:00 horas.

Costes normales de llamada.



Organización **Slachtofferhulp Nederland** (disponible en neerlandés y en inglés)

0900-0101

Para víctimas de delitos, accidentes de tráfico, desastres y calamidades.

De lunes a viernes, de 08:00 a 20:00 horas y los sábados de 10:00 a 17:00 horas.

Costes normales de llamada.

Si llama desde el extranjero: **+31887460000**.

Organización **Kindertelefoon**

(disponible en neerlandés y en inglés) **0800-0432**

Para niños.

7 días por semana, de 11:00 a 21:00 horas. Gratis.

Servicio telefónico

Mantelzorglijn

(disponible en neerlandés y en inglés) **030-7606055**

Para cuidadores.

De lunes a viernes, de 09:00 a 17:00 horas.

Costes normales de llamada.

Para personas sordas/con problemas auditivos:

WhatsApp 030-7606055.

Organización **MIND Korrelatie**

(disponible en neerlandés y en inglés) **0900-1450**

Ayuda para problemas psíquicos o psicosociales.

De lunes a viernes, de 09:00 a 18:00 horas.

Costes normales de llamada.

Organización **Niet Alleen**

(disponible en neerlandés)

0800-1322

Línea de ayuda y asesoramiento.

De lunes a viernes, de 09:00 a 17:00 horas y los sábados de 09:00 a 16:00 horas. Gratis.

Teléfono sobre el **Alzheimer**

(disponible en neerlandés y en inglés) **0800-5088**

Para quienes necesitan alguien que les escuche y asesore con casos de demencia.

7 días por semana, de 09:00 a 23:00 horas. Gratis.

Servicio telefónico **Ouderen-Infolijn KBO PCOB & NOOM**

(disponible en inglés, árabe, tamazight, chino, indonesio, indonesio de Molucas, italiano, papiamento, portugués, español, sranan tongo y turco)

030-3400600

Para personas mayores.

De lunes a viernes, de 09:00 a 17:00 horas. Costes normales de llamada.

Organización **ARQ**

Contactpunt Gezin

(disponible intérprete telefónico)

088-3305599

Para una ayuda extra a las familias durante la crisis del coronavirus.

De lunes a viernes, de 10:00 a 12:00 horas y de 14:00 a 16:00 horas. Costes normales de llamada.

Organización **Veilig Thuis**

(disponible en neerlandés y en inglés) **0800-2000**

Para todos los que se enfrenten a situaciones de violencia doméstica o maltrato infantil.

24 horas al día, 7 días a la semana. Gratis.

Servicio telefónico **Hulplijn ADF Stichting**

(disponible en neerlandés y en inglés) **0343-753009**

Para personas con trastornos de ansiedad, neurosis o fobias. De lunes a domingo, de 09:00 a 13:30 horas. Costes normales de llamada.

Servicio telefónico **113 zelfmoordpreventie**

(disponible en neerlandés y en inglés) **0800-0113**

Para quienes piensen en el suicidio o tengan contacto con personas que piensan en el suicidio.

24 horas al día, 7 días a la semana. Gratis.

Su ayuntamiento

14 + el prefijo del municipio,

o consulte el sitio web de su ayuntamiento.

Organización **C-Support**

Para atención en casos de síntomas persistentes del coronavirus. Gratis.

Consulte: **www.c-support.nu**

¿Tiene alguna pregunta sobre el coronavirus? Llame al 0800-1351.

Más información:

quarantainecheck.rijksoverheid.nl

rijksoverheid.nl/isolatie

www.rijksoverheid.nl/corona

www.rivm.nl

www.steunpuntcoronazorgen.nl

www.rodekruis.nl/coronavirus

www.who.int

informatiehulp.rivm.nl

www.lci.rivm.nl/leefregels

www.eentegeneenzaamheid.nl/houdcontact



La Administración pública pretende que la información de esta guía sea lo más correcta posible. No obstante, si a pesar de todo contiene errores o información incompleta, no podrán derivarse derechos de dicha circunstancia. Puede encontrar la información más actual en www.rijksoverheid.nl/corona.