

gent:



**Stop samen met ons
het coronavirus**



**Ayúdenos a detener
el coronavirus**



NEDERLANDS **SPAANS**

De gouden regels



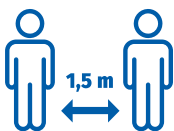
Was vaak je handen



Wees voorzichtig met ouderen en zieken



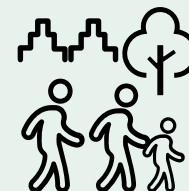
Spreek buiten af



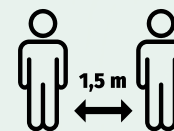
Hou afstand (1,5 meter)



Tenga mucho cuidado cuando esté cerca de ancianos y enfermos



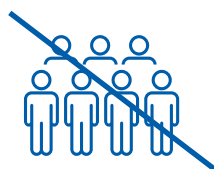
Mejor reunirse al aire libre



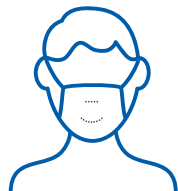
Mantenga la distancia (1,5 metros)



Beperk je contacten



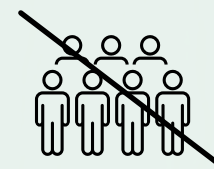
Kom niet in groep samen



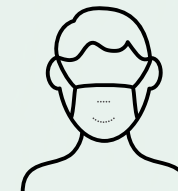
Draag een mondkapje



Limite sus contactos



Evite los encuentros en grupo



Use una mascarilla

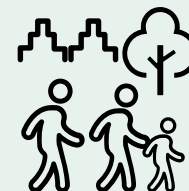
Las reglas de oro



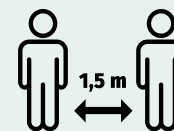
Lávese las manos a menudo



Tenga mucho cuidado cuando esté cerca de ancianos y enfermos



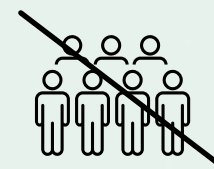
Mejor reunirse al aire libre



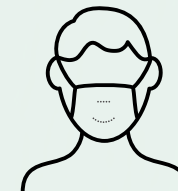
Mantenga la distancia (1,5 metros)



Limite sus contactos



Evite los encuentros en grupo



Use una mascarilla

Waar en hoe gebruik je een mondmasker?

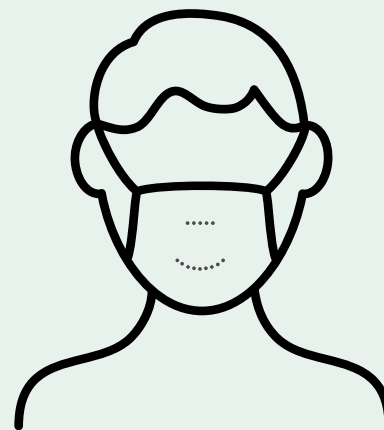
- >> Neem altijd een mondmasker mee.
- >> Draag het mondmasker waar dit verplicht is. En op drukke plaatsen waar je geen afstand kunt houden van andere mensen.
- >> Het mondmasker moet je neus én mond bedekken.
- >> Lees de geldende maatregelen op www.info-coronavirus.be.



In **Gent** moet je een mondmasker dragen in het hele winkelwandelgebied, net als in enkele drukke straten erbuiten. De verplichting geldt ook voor fietsers, skaters en steppers. Dit gebied kan veranderen door de coronatoestand. Je vindt een kaartje op www.stad.gent/corona.

¿Dónde y cómo usar una mascarilla?

- >> Lleve siempre una mascarilla cuando salga.
- >> Use una mascarilla donde sea obligatorio. Y en lugares concurridos donde no pueda mantener distancia de otras personas.
- >> La mascarilla debe cubrir la nariz y la boca.
- >> Consulte las medidas aplicables en www.info-coronavirus.be



En **Gante** llevar una mascarilla es obligatorio en toda la zona peatonal comercial y en algunas calles concurridas fuera de esta zona. La obligación también es aplicable a ciclistas y usuarios de patinetas y patinetes. Esta zona puede cambiar según la situación del coronavirus. Encontrará un mapa en www.stad.gent/corona.

Je voelt je ziek



1 Bel een huisarts of het nummer **1733** (van 19 tot 8 uur en in het weekend). Zeg of je in het buitenland geweest bent.

2 De arts beslist of een test nodig is en maakt een afspraak.



3 Heb je een afspraak voor een test? Blijf dan thuis in quarantaine.

4 Laat de test(s) afnemen:

- Test je positief (je bent besmet)? Blijf in quarantaine en volg de instructies van je arts.
- Test je negatief (je bent niet besmet) en ben je niet in het buitenland geweest? Je hoeft niet meer in quarantaine te blijven.
- Test je negatief en ben je in het buitenland in een rode zone geweest? Blijf in quarantaine tot 14 dagen na je terugkeer uit het buitenland. Alleen na een tweede negatieve test kun je misschien vroeger uit quarantaine. Bespreek dit met je huisarts.



5 Noteer alvast de gegevens van de personen met wie je de laatste 2 weken langer dan 15 minuten op minder dan 1,5 meter in contact kwam: naam, telefoonnummer, adres, geboortedatum en e-mailadres.

Usted se siente enfermo/a



1 Llame a un médico de cabecera o al **1733** (de 19.00 a 8.00 h y en los fines de semana). Informe al médico si ha estado en el extranjero.

2 El médico decide si es necesario hacerse una prueba y concertará una cita.



3 ¿Tiene una cita para una prueba? Póngase en cuarentena en su casa.

4 Hágase la(s) prueba(s):

- ¿Su prueba es positiva (está infectado/a)? Permanezca en cuarentena y siga las instrucciones de su médico.
- ¿Su prueba es negativa (no está infectado/a) y no ha estado en el extranjero? Ya no debe quedarse en cuarentena.
- ¿Su prueba es negativa y ha estado en el extranjero en una zona roja? Permanezca en cuarentena hasta 14 días después de su regreso del extranjero. Necesita una segunda prueba negativa para poder salir eventualmente de la cuarentena antes. Coméntelo con su médico de cabecera.



5 Apunte los datos de las personas con las que haya estado en contacto en las 2 últimas semanas durante más de 15 minutos y a menos de 1,5 metros de distancia: nombre, número de teléfono, dirección, fecha de nacimiento y dirección de correo electrónico.

Je komt uit het buitenland en voelt je niet ziek

Langer dan 48 uur in het buitenland geweest?

Je bent verplicht het formulier **Passenger Locator Form** in te vullen. Doe dit 48 uur voor je terugkomt uit het buitenland. Je vindt het formulier op travel.info-coronavirus.be. Neem het formulier en de code die je gekregen hebt altijd mee op je afspraken.

Check op de dag van je terugkeer de **kleurcode** van het gebied dat je bezocht hebt op diplomatie.belgium.be:

- >>Kom je uit een gebied met code rood, dan ben je verplicht om de stappen hieronder te volgen.
- >>Kom je uit een gebied met code oranje, dan raden we je aan om de stappen hieronder te volgen.



- 1 Maak een afspraak met het testcentrum op gent.testcovid.be of **09 210 10 40**. Gebruik de code die je gekregen hebt bij het invullen van het formulier 'Passenger Locator Form'. Of bel 09 210 10 40 voor ondersteuning bij het registreren. Voor alle andere vragen, bel **0800 14 689**.



- 2 Blijf 14 dagen thuis in quarantaine.

- 3 Laat de test(s) afnemen in het testcentrum van AZ Jan Palfijn. Neem je 'Passenger Locator Form' mee:
 - a. Test je positief (je bent besmet)? Blijf in quarantaine en volg de instructies van je arts.
 - b. Test je negatief (je bent niet besmet)? Blijf in quarantaine tot 14 dagen na je terugkeer uit het buitenland. Alleen na een tweede negatieve test kun je misschien vroeger uit quarantaine. Bespreek dit met je huisarts.



Ha vuelto del extranjero y no se siente enfermo/a.

¿Ha pasado más de 48 horas en el extranjero?

Debe rellenar el formulario de **localización de pasajeros** (Passenger Locator Form). Debe hacerlo 48 horas antes de regresar del extranjero. Encontrará el formulario en travel.info-coronavirus.be. Lleve siempre el formulario y el código que recibió a sus citas.

El día de su regreso, compruebe el **código de color** de la zona que visitó en diplomatie.belgium.be:

- >>Si regresa de una zona con código rojo, debe seguir los pasos descritos a continuación.
- >>Si regresa de una zona con código naranja, le aconsejamos que siga los pasos descritos a continuación.



- 1 Haga una cita con el centro de pruebas a través de gent.testcovid.be o llamando al **09 210 10 40**. Use el código que recibió al rellenar el 'Formulario de localización de pasajeros'. O llame al **09 210 10 40** para obtener ayuda durante el registro. Para cualquier otra pregunta, llame al **0800 14 689**.



- 2 Permanezca en casa en cuarentena durante 14 días.

- 3 Hágase la(s) prueba(s) en el centro de pruebas de AZ Jan Palfijn. Lleve su 'Formulario de localización de pasajeros':
 - a. ¿Su prueba es positiva (está infectado/a)? Permanezca en cuarentena y siga las instrucciones de su médico.
 - b. ¿Su prueba es negativa (no está infectado/a)? Permanezca en cuarentena hasta 14 días después de su regreso del extranjero. Necesita una segunda prueba negativa para poder salir eventualmente de la cuarentena antes. Coméntelo con su médico de cabecera.



Een contactonderzoeker contacteert je, je voelt je niet ziek

Wat is contactonderzoek?

Als je corona hebt of onlangs in contact geweest bent met iemand die corona heeft, contacteert een contactonderzoeker je. Je krijgt dan:

- >> een telefoontje van het nummer 02 214 19 19
- >> een sms van het nummer 8811
- >> of een bezoekje

Tip: sla deze nummers op in je gsm zodat je ze meteen herkent.

De contactonderzoeker vraagt met wie je onlangs contact hebt gehad. De contactonderzoeker contacteert deze mensen. Als er risico is dat zij corona hebben, vraagt de contactonderzoeker hen een test te doen. Zo ontdekken we sneller wie corona heeft en besmetten we minder mensen.

Werk mee aan het contactonderzoek en help ons levens te redden.



- 1 Maak een afspraak met het testcentrum op gent.testcovid.be of **09 210 10 40**. Gebruik de code die je gekregen hebt bij het invullen van het formulier 'Passenger Locator Form'. Of bel 09 210 10 40 voor ondersteuning bij het registreren. Voor alle andere vragen, bel **0800 14 689**.



- 2 Blijf 14 dagen thuis in quarantaine.

- 3 Laat de test(s) afnemen in het testcentrum van AZ Jan Palfijn:
 - a. Test je positief (je bent besmet)? Blijf in quarantaine en volg de instructies van je arts.
 - b. Test je negatief (je bent niet besmet)? Blijf in quarantaine tot 14 dagen na het laatste risicocontact. Alleen na een tweede negatieve test kun je misschien vroeger uit quarantaine. Bespreek dit met je huisarts.



Un rastreador de contactos contacta con usted, usted no se siente enfermo/a

¿Qué es el rastreo de contactos?

Si tiene corona o ha estado en contacto recientemente con alguien que tiene corona, un rastreador de contactos contactará con usted.

Usted recibirá:

- >> una llamada telefónica del número 02 214 19 19
- >> un mensaje del número 8811
- >> o una visita

Consejo: guarde estos números en su teléfono móvil para poder identificarlos inmediatamente.

El rastreador de contactos le preguntará con quién ha tenido contacto recientemente. El rastreador de contactos contactará con estas personas. Si existe el riesgo de que tengan corona, el rastreador de contactos les pedirá que se hagan la prueba. De esta manera, podemos identificar antes a las personas con corona y se infectarán menos personas. **Participe en el rastreo de contactos y ayúdenos a salvar vidas.**



- 1 Haga una cita con el centro de pruebas a través de gent.testcovid.be o llamando al **09 210 10 40**. Use el código que recibió al rellenar el 'Formulario de localización de pasajeros'. O llame al **09 210 10 40** para obtener ayuda durante el registro. Para cualquier otra pregunta, llame al **0800 14 689**.



- 2 Permanezca en casa en cuarentena durante 14 días.

- 3 Hágase la(s) prueba(s) en el centro de pruebas de AZ Jan Palfijn.
 - a. ¿Su prueba es positiva (está infectado/a)? Permanezca en cuarentena y siga las instrucciones de su médico.
 - b. ¿Su prueba es negativa (no está infectado/a)? Permanezca en cuarentena hasta 14 días después del último contacto de riesgo. Necesita una segunda prueba negativa para poder salir eventualmente de la cuarentena antes. Coméntelo con su médico de cabecera.



Wat is quarantaine?

Je moet in quarantaine als je ziek bent of zou kunnen zijn. Bijvoorbeeld als je naar een land geweest bent met veel besmettingen. Of als je in contact gekomen bent met iemand die besmet is.



Blijf 14 dagen thuis

- > Blijf thuis. Je mag in je eigen tuin of op je eigen terras zitten.
- > Laat geen andere mensen binnen in je huis dan zij die er wonen.
- > Vermijd zoveel mogelijk fysiek contact met je huisgenoten.
- > Ga alleen naar buiten als het echt moet: om eten te kopen, naar de dokter te gaan of medicijnen te halen. Draag dan altijd een mondkapje. Vraag iemand anders om je boodschappen te doen, als dat kan.
- > Verlucht je huis goed.



Volg je gezondheid goed op

- > Meet 2 keer per dag je temperatuur.
- > Bel je huisarts als je symptomen hebt (ademhalingsproblemen, hoesten, keelpijn, ...) en laat je opnieuw testen.



Zorg voor een goede hygiëne

- > Gebruik nooit dezelfde spullen als je huisgenoten.
- > Gebruik een ander toilet en badkamer dan je huisgenoten, als dat kan.
- > Poets dingen die je veel aanraakt elke dag (deurklinken, tafel, ...).



Ga niet naar het werk of naar school

- > Telewerk als dat kan.
- > Vraag aan je huisarts een quarantaine-attest voor je werkgever. Je krijgt dat ook als een contactonderzoeker je belt. Met dat attest krijg je een vergoeding.

¿Qué es la cuarentena?

Es necesario ponerse en cuarentena si está enfermo/a o podría estarlo. Por ejemplo, si ha estado en un país con muchas infecciones. O si ha estado en contacto con una persona infectada.



No salga de casa durante 14 días

- > Quédese en casa. Puede sentarse en su propio jardín o en su propia terraza.
- > No deje entrar a otras personas a su casa, excepto las que viven allí.
- > En la medida de lo posible, evite el contacto físico con las personas con las que convive.
- > Salga solo si es necesario realmente: para comprar comida, ir al médico o conseguir medicamentos. Lleve siempre una mascarilla puesta. Pídale a otra persona que le haga las compras, si es posible.
- > Ventile bien su casa.



Vigile su salud de cerca

- > Mídase la temperatura 2 veces al día.
- > Llame a su médico de cabecera si tiene síntomas (problemas respiratorios, tos, dolor de garganta, etc.) y vuelva a hacerse la prueba.



Mantenga una buena higiene

- > No comparta nunca objetos con las personas con las que convive.
- > Utilice otro cuarto de baño y baño que las personas con las que convive, si es posible.
- > Limpie a diario los objetos que toque a menudo (manillas de las puertas, mesa, etc.).



No vaya al trabajo o a la escuela

- > Trabaje desde casa si puede.
- > Pida a su médico de cabecera un certificado de cuarentena para su empleador. También recibirá un certificado de cuarentena si un rastreador de contactos le llama. Este certificado le dará derecho a una compensación.

Wanneer krijg je je testresultaat?

Ben je besmet? Je huisarts belt je zo snel mogelijk.
Hoor je niks binnen de 48 uur, dan ben je niet besmet.
Je kunt ook altijd zelf je resultaat raadplegen via
www.mijngezondheid.be.

“Ik hou mij aan de regels. Zo worden andere mensen niet ziek. En zo kunnen we sneller terug normaal leven.”

Ibrahim H.

¿Cuándo tendrá el resultado de su prueba?

¿Está infectado/a? Su médico de cabecera le llamará lo antes posible.
Si no recibe respuesta de su médico en 48 horas, no está infectado/a.
Siempre puede consultar su resultado usted mismo/a en www.mijngezondheid.be.

Sigo las reglas. De esta manera, otras personas no se enfermarán y nuestras vidas podrán volver a la normalidad más pronto.

Ibrahim H.

Verdere info

Gentse dienstverlening: www.stad.gent/corona

Huidige coronatoestand: www.info-coronavirus.be

Vragen over corona: bel de coronalijn 0800 14 689

Más información

Servicios del Ayuntamiento de Gante: www.stad.gent/corona

Situación actual del coronavirus: www.info-coronavirus.be

Preguntas sobre el coronavirus: llame a la línea
del coronavirus 0800 14 689

Dit is een vertaling naar het spaans van de brochure "Stop samen met ons het coronavirus". Ze bevat identiek dezelfde informatie als de Nederlandse tekst. Deze vertaling mag alleen verspreid worden met de originele brontekst "Stop samen met ons het coronavirus".