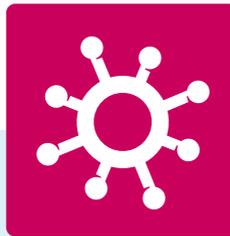




# El coronavirus en los Países Bajos

¿Cómo está la situación del coronavirus en los Países Bajos?



## Recomendaciones sobre el coronavirus

Las autoridades aconsejan lo siguiente:

- Lávese frecuentemente las manos. Cúbrase la boca con el codo al toser y estornudar.
- La distancia de seguridad para evitar la infección es de 1,5 metros. No estreche la mano a nadie.
- Procure que haya ventilación suficiente en el espacio en el que se encuentre.
- ¿Tiene síntomas como resfriado, dolor de garganta, tos o fiebre? Quédese en casa y hágase un autotest, aunque se haya puesto la vacuna.
- Puede llevar mascarilla en los lugares concurridos para protegerse a usted mismo/a y a los demás.

¿Tiene alguna duda específica para su situación (médica)? Coméntesela a su médico (de cabecera).



## Póngase la vacuna contra el coronavirus

Es importante destacar que el coronavirus no ha desaparecido aún en los Países Bajos. Todavía sigue cayendo gente enferma con el virus. El coronavirus es muy contagioso. Por este motivo, conviene ponerse la(s) vacuna(s) si todavía no le han administrado la dosis completa. Incluso si está completamente sano/a.

Cualquier persona con más de 5 años de edad puede ponerse la vacuna contra el coronavirus, también personas de otros países, como refugiados, empleados internacionales y trabajadores migrantes. Si reside en los Países Bajos y está inscrito/a en el Registro Básico de Personas (BRP), o si no vive en los Países Bajos pero va a permanecer aquí durante más de un mes, puede ponerse gratuitamente una vacuna contra el coronavirus. También puede recibir la vacuna aunque no tenga (aún) un número BSN o de identificación.

### *Protéjase a usted y a su familia*

En los Países Bajos, casi un 90 % de las personas se han vacunado contra el coronavirus. Vacunarse le protege tanto a usted como a su familia y a las demás personas con las que trate. Después de recibir la vacuna, tendrá menos probabilidades de enfermar gravemente o de ser hospitalizado/a a consecuencia del coronavirus. Cuantas más personas se vacunen, más difícil será que se propague el coronavirus.

En los Países Bajos, la población recibe la serie básica (dos dosis, normalmente) y después una dosis de refuerzo (a la que llamaremos dosis de recuerdo) a los tres meses de la última o después de haberse contagiado de coronavirus.

La dosis de recuerdo tiene por objeto mantener una elevada protección contra el coronavirus. A fin de propiciar una protección mejor y más duradera, a partir de mediados de septiembre de 2022, cualquier persona de más de 12 años de edad podrá recibir (de nuevo) otra dosis de recuerdo contra la enfermedad. Aunque ya haya pasado el coronavirus, es conveniente vacunarse.

### *¿Cómo puedo vacunarme?*

En los Países Bajos puede recibir gratuitamente la(s) vacuna(s) contra el coronavirus, con o sin cita, en un centro de vacunación del Servicio Municipal de Salud (GGD). También puede hacerlo si es usted de otro país.

- Sin cita: entre en [www.prikkenzonderafspraak.nl](http://www.prikkenzonderafspraak.nl) para buscar un centro cerca de usted. Esta web está traducida a 13 idiomas.
- Por teléfono: llamando al 0800 7070 (también en inglés). Los intérpretes a su disposición le ayudarán a concertar su cita.
- En línea: entre en [www.coronavaccinatie-afspraak.nl](http://www.coronavaccinatie-afspraak.nl).

### *¿Cómo funciona una vacuna?*

Las vacunas hacen que su cuerpo genere anticuerpos contra el virus. ¿Qué pasa si entra en contacto después con el coronavirus? Si es así, estará bien protegido/a gracias a estos anticuerpos. De esta forma, hay pocas probabilidades de que enferme gravemente.

### *Efectos secundarios*

Después de vacunarse, puede sufrir ligeras molestias. Es normal después de recibir una vacuna. Estos efectos secundarios, como dolor en la zona del pinchazo, dolor de cabeza, fatiga, dolor muscular o fiebre, suelen durar entre uno y tres días. Puede tomar paracetamol para aliviar los síntomas. La probabilidad de sufrir efectos secundarios graves como consecuencia de la vacuna es mínima. ¿Tiene alguna duda o preocupación? Póngase en contacto con su médico (de cabecera).

### *Conviene saber*

- En los Países Bajos, vacunarse del coronavirus siempre es gratis.
- La vacunación contra el coronavirus es voluntaria.
- También puede vacunarse aunque no tenga (aún) un número BSN o de identificación.
- Sus datos no se facilitarán en ningún caso a terceros sin su consentimiento.
- En los Países Bajos se utiliza preferentemente una vacuna ARNm (BioNTech/Pfizer o Moderna).
- También se ofrecen como alternativa las vacunas de Janssen o Novavax.
- Si le administran una dosis contra el coronavirus, deberá rellenar un certificado sanitario. Este está disponible en diversos idiomas en el Servicio Municipal de Salud (GGD).
- ¿Está embarazada? Puede vacunarse con toda seguridad. La vacuna es inocua tanto para usted como para el bebé. Es más, los médicos recomiendan vacunarse. Los estudios demuestran que tiene más riesgo de enfermar gravemente si se contagia del coronavirus durante el embarazo.
- No concierte una cita para vacunarse, o aplácela si está enfermo/a o si tiene fiebre el día en que vayan a administrarle la vacuna.

Más información sobre la vacuna contra el coronavirus en inglés:

[www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19/dutch-vaccination-programme](https://www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19/dutch-vaccination-programme)



## Test de coronavirus

Quédese en casa si presenta síntomas compatibles con el coronavirus, como resfriado, catarro nasal, estornudos, tos, dolor de garganta, sofoco o fiebre y hágase un autotest. Esto contribuirá a evitar la propagación del virus. Puede comprar un autotest en una droguería, farmacia o supermercado. Algunos municipios reparten autotests gratuitamente.

### Resultado del test

Si el test de coronavirus es positivo: quédese en casa al menos cinco días y, en la medida de lo posible, evite el contacto con otras personas, aunque estén vacunadas. A los cinco días ya puede volver a salir, siempre y cuando lleve 24 horas sin síntomas. Si aún tiene síntomas, puede volver a salir 10 días después de haber empezado a manifestarlos. En ese momento ya no contagia la enfermedad. Comunique que tiene el coronavirus a las personas con las que haya estado en contacto en los días anteriores. De este modo, podrán hacerse un test para saber si se han infectado.

Más información sobre los tests y cómo actuar en caso de dar positivo en un autotest (en inglés): [www.government.nl/topics/c/coronavirus-covid-19/coronavirus-test](http://www.government.nl/topics/c/coronavirus-covid-19/coronavirus-test).

Si da negativo en el autotest, puede salir con normalidad. ¿Sigue presentando síntomas (leves)? Vuelva a hacerse un autotest al día siguiente. Aunque el resultado sea negativo, puede estar infectado/a con el coronavirus.



## ¿Tiene alguna pregunta sobre el coronavirus?

- [www.coronavaccinatie.nl](http://www.coronavaccinatie.nl) (en neerlandés)
- [www.mijnvraagovercorona.nl](http://www.mijnvraagovercorona.nl)
- [www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19](http://www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19) (en inglés)
- [www.pharos.nl/coronavirus](http://www.pharos.nl/coronavirus) (en varios idiomas)
- [corona.steffie.nl](http://corona.steffie.nl) (en varios idiomas)
- [www.refugeehelp.com/get-help/category/health-care](http://www.refugeehelp.com/get-help/category/health-care) (en inglés, ucraniano y ruso).