

- Bent u ernstig ziek, neem dan direct telefonisch contact op met uw huisarts of huisartsenpost. Bel in een levensbedreigende situatie 112.

Gezondheidsadviezen voor een goede weerstand

Gezond leven houdt de weerstand op peil. Een goede weerstand helpt te beschermen tegen ziekmakende bacteriën en virussen, zoals het nieuwe coronavirus. Mensen met een goede weerstand worden minder vaak ziek. En als zij toch ziek worden, herstellen ze meestal sneller. Gezond leven hoeft niet ingewikkeld te zijn. Kleine aanpassingen maken al verschil. Hoe houdt u uzelf gezond?

- Probeer ten minste een half uur per dag te bewegen.
- Eet gezond en gevarieerd met veel fruit en groente. Drink voldoende water.
- Drink maximaal één glas alcohol per dag (en natuurlijk NIX<18).
- Zet nu de stap en stop met roken. Kijk op www.ikstopnu.nl voor hulp en advies.

Meer adviezen via het RIVM loket leefstijl en COVID-19:

<https://www.loketgezondleven.nl/advies-ondersteuning/coronavirus>

Adviezen speciaal voor mensen met een kwetsbare gezondheid (risicogroepen)

Niet iedereen wordt even ziek van het coronavirus. Sommige mensen ontwikkelen nauwelijks klachten, anderen worden zeer ernstig ziek. Voor bepaalde groepen is het wel duidelijk dat zij een groter risico lopen heel ziek te worden van het coronavirus of zelfs te overlijden.

- Mensen die ouder zijn dan 70 jaar hebben een verhoogd risico om ernstig ziek te worden van het coronavirus. Dit geldt nog sterker voor ouderen die minder zelfredzaam zijn, dan voor vitale ouderen. Ook mensen met een onderliggende aandoening lopen een groter risico. Wees extra voorzichtig en volg de basisregels goed op.
- Alle verpleeghuizen, die vrij zijn van besmettingen, worden geacht tenminste 1 bezoeker per bewoner te verwelkomen. Zorgaanbieders zullen op basis van hun specifieke situatie bepalen wanneer het voor hun bewoners mogelijk is om meer bezoekers te ontvangen. Daarvoor is een handreiking gemaakt die te vinden is op de website van koepelorganisatie Actiz.
- Bij bezoek aan mensen die tot een risicogroep behoren, is het extra belangrijk de basisregels goed op te volgen, zoals 1,5 meter afstand houden. Maak duidelijke afspraken met elkaar en bespreek vooraf of iemand klachten heeft. Als bezoekers of ouderen verkoudheidsklachten, koorts en/of benauwdheid hebben, stel het bezoek dan uit. Als het bezoek buiten kan, dan is dat beter dan binnen.

Adviezen speciaal voor kinderen en jongeren

- Kinderen van 0 tot 4 jaar met een neusverkoudheid mogen naar het kinderdagverblijf of gastouderopvang als zij geen koorts hebben. En kinderen die in groep 1 of 2 zitten van de basisschool mogen met een neusverkoudheid naar school en naar de buitenschoolse opvang als zij geen koorts hebben.
 - Dit geldt niet als kinderen contact hebben gehad met iemand die corona heeft. Of als een kind bij een volwassene woont die koorts heeft of benauwd is. Het kind moet dan thuisblijven.
- Kinderen tot en met 12 jaar hoeven geen 1,5 meter afstand te houden tot elkaar en tot volwassenen. Alle andere hygiënemaatregelen gelden ook voor kinderen.
- Jongeren van 13 tot 18 (dus tot en met 17) hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden. Op de middelbare scholen geldt dit voor alle leerlingen onderling, ongeacht hun leeftijd. In het MBO en hoger onderwijs houden alle leerlingen 1,5 meter afstand houden tot elkaar, ongeacht hun leeftijd.

Regels voor binnen en buiten

De regels voor 'binnen'

Bij de regels voor binnen wordt er een verschil gemaakt tussen woningen, binnenruimtes waar mensen zich vooral doorheen bewegen (bijvoorbeeld winkels, musea) en binnenruimtes waar mensen op één plaats zijn (bioscopen, cafés).

- Per 19 augustus geldt dat er thuis maximaal 6 personen (exclusief kinderen t/m 12 jaar) op bezoek kunnen komen. Hierbij geldt het dringende advies er altijd voor te zorgen dat mensen 1,5 meter afstand tot elkaar kunnen bewaren en ook de hygiënemaatregelen kunnen naleven. Dit geldt voor binnen de woning, op balkon en in de tuin.
 - Als een samenkomst leidt tot overlast of een gevaar vormt voor de publieke gezondheid kan er gehandhaafd worden.
- In binnenruimtes waar mensen vooral op één plaats zijn, zoals bijvoorbeeld in restaurants, theaters, of bij bruiloften en uitvaarten, heeft iedereen een vaste zitplaats, zonder rotatie. Uiteraard houdt iedereen 1,5 meter afstand.
 - In grotere zalen of ruimtes waar meer dan 100 personen bij elkaar kunnen komen is het verplicht vooraf te reserveren en vindt er een gezondheidscheck plaats. Dan is er geen maximum aantal personen, maar is het nodig om de verkeersstromen rond bijv. in- en uitgang en sanitaire voorzieningen goed van elkaar te scheiden.
 - Zonder gezondheidscheck en reservering zijn maximaal 100 personen per ruimte toegestaan, mits hierbij voldoende afstand kan worden gehouden. De verkeersstromen moeten goed gescheiden blijven.
 - In de horeca zijn een reservering, een gezondheidscheck en een vaste zitplaats altijd verplicht, ongeacht de aantallen bezoekers
 - Ook in werksituaties zijn de regels over vaste zitplaatsen en de 1,5 meter van toepassing voor zover dat voor de uitoefening van de werkzaamheden mogelijk is.
 - Discotheken, nachtclubs en vergelijkbare dansgelegenheden blijven vooralsnog gesloten.
- Per 10 augustus is het in de horeca verplicht bezoekers te vragen zich te registreren ten behoeve van bron- en contactonderzoek door de GGD bij een besmetting.
 - Gasten registreren zich op vrijwillige basis. Als een gast zich niet wil registreren is dat geen reden om toegang te weigeren.
 - Gegevens mogen uitsluitend worden gebruikt voor bron- en contactonderzoek.
- In binnenruimtes met een doorstroom van bezoekers, zoals in winkels en musea, geldt geen maximaal aantal personen. Wel nemen beheerders maatregelen om ervoor te zorgen dat het niet te druk wordt.
- De ventilatie in binnenruimtes moet voldoen aan de voorwaarden in het bouwbesluit en passen bij de bestemming van de ruimte, zodat de lucht vaak genoeg wordt ververst.
 - Ventilatoren kunnen gebruikt worden voor persoonlijk gebruik. In gemeenschappelijke ruimtes wordt geadviseerd alleen ventilatoren te gebruiken wanneer er geen andere verkoeling mogelijk is. Let er dan wel op dat de luchtstroom van de ventilator niet direct van de ene persoon naar de andere gaat.

De regels voor 'buiten'

- Iedereen van 18 jaar en ouder houdt 1,5 meter afstand tot elkaar en tot jongeren van 13 tot en met 17 jaar. Een uitzondering geldt voor mensen die behoren tot één huishouden en voor mensen die een hulpbehoevende helpen. Zij hoeven onderling geen afstand te houden.
 - Vanaf 3 personen kan worden gehandhaafd op de onderlinge afstand van 1,5 meter.
- Wanneer er buiten sprake is van een continue doorstroming van mensen, zoals in winkelstraten, dierenparken of kermissen, is er geen maximum aantal mensen dat bij elkaar mag komen.

- In buitenruimtes waar geen continue doorstroming van mensen is geldt er geen maximum aantal mensen dat bij elkaar mag komen zolang er gewerkt kan worden met reservering, een gezondheidscheck en een vaste zitplaats.
 - Er geldt een maximum van 250 personen, exclusief personeel, in situaties waar geen reservering en gezondheidscheck plaatsvinden of waar geen vaste zitplaats is, zoals bij toeschouwers langs de lijn.
 - In de horeca zijn een reservering, een gezondheidscheck en een vaste zitplaats altijd verplicht.
 - Op buitenterassen in de horeca mogen onder voorwaarden 'kuchschermen' geplaatst worden als alternatief voor de 1,5 meter afstand.
- Per 10 augustus is het in de horeca verplicht bezoekers te vragen zich te registreren ten behoeve van bron- en contactonderzoek door de GGD bij een besmetting
 - Gasten registreren zich op vrijwillige basis
 - Gegevens mogen uitsluitend worden gebruikt voor bron- en contactonderzoek

Lokale maatregelen

- Het algemene verbod op meld- en vergunningplichtige evenementen is per 1 juli opgeheven. Het is aan de lokale autoriteiten om te bepalen of organisatoren hun activiteit voldoende op anderhalve meter in kunnen richten en of er nog aan andere specifieke voorwaarden moet worden voldaan. De procedure voor het aanvragen van een vergunning kost tijd en het zal dus een aantal weken duren voordat de eerste evenementen weer plaatsvinden. Niet alles zal meteen mogelijk zijn.
- Lokale autoriteiten mogen evenementen of samenkomsten, zoals publiek bij betaald voetbal of bij amateurwedstrijden, verbieden op grond van risico's voor de publieke gezondheid.
- Lokale autoriteiten leggen een "herstelperiode" (sluiting) van maximaal 14 dagen op aan een recreatieve instelling (zoals horeca, bioscopen, pretparken en musea) wanneer de GGD heeft geconstateerd bij bron- en contactonderzoek dat de besmetting hier heeft plaatsgevonden.
- Lokale autoriteiten hebben de bevoegdheid om in het belang van de publieke gezondheid maatregelen te treffen zoals:
 - De openingstijden van de horeca en nachtwinkels beperken
 - Plaatsen (buiten) aanwijzen waar een mondkapjesplicht geldt
 - Plaatsen afsluiten bij drukte, zoals parkeergelegenheden en andere locaties
 - Maatregelen voor "crowd control" toepassen

Onderwijs

- Leraren en medewerkers in de kinderopvang met gezondheidsklachten of die behoren tot de risicogroepen volgens het RIVM (70 jaar en ouder of met een onderliggende aandoening) werken thuis.

Basisscholen en buitenschoolse opvang

- Basisscholen en scholen in het speciaal (basis)onderwijs zijn volledig open. Net als de buitenschoolse opvang.
- Kinderen die in groep 1 of 2 zitten van de basisschool mogen met verkoudheidsklachten naar school en naar de buitenschoolse opvang als zij geen koorts hebben.
- Als er gezinsleden zijn met neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, plotseling verlies van reuk of smaak, verhoging, koorts of benauwdheid blijven de kinderen thuis. De gezinsleden laten zich testen. De GGD geeft dan verdere instructies.

Voortgezet (speciaal) onderwijs

- Per 1 juli wordt de 1,5m afstand tussen leerlingen onderling losgelaten. Dat geldt voor alle leerlingen op het voortgezet (speciaal) onderwijs, ongeacht leeftijd.
 - Leerlingen komen zoveel mogelijk met de fiets of lopend naar school.

- In ieder geval nog tot het einde van dit schooljaar organiseren de scholen speciaal vervoer voor leerlingen die ver weg wonen.
- In het nieuwe schooljaar kunnen middelbare scholen volledig open.

Voor MBO, HBO en WO

- Onderwijsinstellingen organiseren hun introductieactiviteiten zoveel mogelijk online. Fysieke activiteiten kunnen alleen in kleine groepen plaatsvinden en zijn informatief van aard.
- Studieverenigingen en studentensportverenigingen mogen alleen fysieke activiteiten organiseren voor zover deze nodig zijn voor de introductie van de studie of sport en met inachtneming van de 1,5 meter.
- Fysieke bijeenkomsten vinden plaats in kleine groepen, hebben een eindtijd van uiterlijk 22:00 en er wordt geen alcohol geschonken.
- De leiding van de betrokken onderwijsinstelling en de voorzitter van de veiligheidsregio moeten toestemming geven voor de activiteiten.
- Per 10 augustus zijn alle fysieke wervings- en introductieactiviteiten door studentenverenigingen niet toegestaan.
- MBO's, hogescholen en universiteiten krijgen na de zomervakantie meer ruimte voor onderwijs op school of instelling. Een deel van het onderwijs blijft online plaatsvinden.
- Lessen en colleges worden gespreid over de week en dag, zodat studenten gespreid reizen van en naar de school of instelling. De school of instelling informeert studenten over de aangepaste roosters en regels.
- Het onderwijs wordt zo georganiseerd dat studenten niet of nauwelijks in de spits hoeven te reizen. Onderwijsinstellingen en vervoerders maken afspraken over de roosters.
- Het studentenreisproduct blijft geldig op de gebruikelijke tijdstippen.

Sport en spel

- Per 1 juli zijn alle binnen- en buitensporten weer mogelijk.
- Waar mogelijk houdt iedereen anderhalve meter afstand, maar als dat onmogelijk is voor een normaal spelverloop mag tijdens het sporten de anderhalve meter tijdelijk worden losgelaten.
- Er vindt een gezondheidscheck plaats voor aanvang van de training of wedstrijd.
- Wedstrijden met toeschouwers zijn per 1 juli in principe toegestaan.
 - Hier gelden dezelfde regels als voor andere activiteiten 'binnen' of 'buiten'.
 - Spreekkoren of zingen en schreeuwen bij wedstrijden zijn niet toegestaan.
 - Lokale autoriteiten hebben de bevoegdheid wedstrijden en trainingen met publiek vooralsnog te verbieden.

Kunstbeoefening zoals acteren, blazen en zingen

- Kinderen en volwassenen (professionals en amateurkunstbeoefenaars) mogen kunst beoefenen, repeteren en optreden. Hier gelden dan dezelfde regels als voor andere activiteiten 'binnen' of 'buiten'.
 - Bij bepaalde activiteiten is contact noodzakelijk en geldt de 1,5 meter alleen voor zover dat mogelijk is. Het gaat om bijvoorbeeld acteurs en dansers (zowel professionals als amateurkunstbeoefenaars).
 - Blazers mogen spelen als zij minimaal 2 meter afstand (in de blaasrichting) houden tot anderen. Dit is door de sector opgenomen in het protocol.
- Professionele zangers kunnen optreden als zij uit voorzorg ruime afstand houden tot andere zangers, ensemble en publiek. De branche heeft hiervoor protocollen opgesteld.
- Zangkoren en (amateur)zangers in groepen mogen hun activiteiten weer oppakken als zij hierbij de richtlijnen van het RIVM opvolgen. Zie: <https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/werk/generiek-kader-coronamaatregelen>.
 - Zingen als onderdeel van de belijdenis van een geloof is onder dezelfde voorwaarden toegestaan. Mensen uit risicogroepen wordt geadviseerd extra voorzichtig te zijn.

- Meezingen bij bijvoorbeeld concerten of sportwedstrijden is niet toegestaan.

Contactberoepen

Sinds 1 juli zijn alle contactberoepen weer toegestaan.

Vervoer

Het uitgangspunt blijft dat we anderhalve meter afstand houden van elkaar. Op sommige plekken, zoals in het openbaar vervoer kan dat niet.

Sinds 1 juli geldt in het verkeer:

- Alle zitplaatsen in bus, trein, tram en metro weer beschikbaar. In de bus, tram en metro is ook een beperkt aantal aangewezen staanplaatsen beschikbaar. Wel blijft het belangrijk drukte te mijden en als het kan buiten de spits te reizen.
- In het openbaar vervoer is het dragen van niet-medisch mondkapje verplicht voor iedereen van 13 jaar of ouder. (Dit geldt niet voor stations, perrons en haltes)
 - De boete bedraagt 95 euro voor reizigers in het OV die geen mondkapje dragen.
 - Zet het niet-medisch mondkapje ruim voor het instappen op om het instappen veilig en snel te laten verlopen.
- Per 1 juli mag ook de fiets weer mee in het openbaar vervoer.
- Voor bedrijfsmatig vervoer van A naar B (zoals taxi's, personenbusjes en touringcars) geldt: een gezondheidscheck en – indien mogelijk – een reservering vooraf. Een niet-medisch mondkapje is verplicht voor iedereen van 13 jaar of ouder. Behalve als u de enige passagier bent, dan bent u niet verplicht een mondkapje te dragen.
- Als u in de eigen auto zit, geldt dat een mondkapje wordt geadviseerd wanneer mensen die niet tot hetzelfde huishouden behoren samen reizen.
- Voor taxi's geldt een gezondheidscheck vooraf en klanten bij voorkeur laten reserveren. Passagiers vanaf 13 jaar zijn verplicht een niet-medisch mondkapje te dragen als er twee of meer passagiers in de taxi zitten. Als er één passagier in de taxi zit, is het dus niet verplicht. Er is geen beperking in de bezetting.
- Voor touringcars en personenbusjes geldt een gezondheidscheck vooraf en passagiers bij voorkeur laten reserveren. Alle passagiers vanaf 13 jaar dragen een niet-medisch mondkapje. Dit geldt niet wanneer er, naast de bestuurder, slechts één passagier meerrijdt. Er is geen beperking in de bezetting.
- In het bedrijfsmatig vervoer (bedrijfsbusjes, verhuishagens, vrachtwagens, etc.) is het niet-medische mondkapje verplicht bij meer dan twee inzittenden, tenzij er 1,5 meter afstand gehouden kan worden.
- In overig vervoer is de regel: houd 1,5 meter afstand.
- Niet-medische mondkapjes kunt u kopen of zelf maken. Bekijk de [voorbeeldinstructie voor een niet-medisch mondkapje](#).
- Reis als het kan buiten de spits
 - MBO's, HBO's en universiteiten nemen maatregelen om drukte in de spits zoveel mogelijk tegen te gaan, bijvoorbeeld door schooltijden aan te passen.
 - Werkgevers nemen maatregelen om drukte in de spits zoveel mogelijk tegen te gaan, bijvoorbeeld door thuiswerken te stimuleren en werktijden aan te passen.
- Voor korte afstanden geldt: ga waar mogelijk lopen of pak de fiets.

Vakantie in eigen land en reizen naar het buitenland

Het is weer beperkt mogelijk om voor vakantie naar het buitenland te reizen. Maar vakantie zal dit jaar anders zijn dan andere jaren.

Daarom geldt voor iedereen:

- Ga wijs op reis en bereid u goed voor;

- Overweeg in Nederland vakantie te vieren;
- Niet gebonden aan schoolvakantie? Ga buiten het vakantie seizoen als dat kan.

Vakantie in eigen land

- Kies niet voor de grote toeristische trekpleisters, maar denk eens aan een andere regio of stad.
- Mijd drukte en reis buiten de spits. Voor korte afstanden geldt: ga waar mogelijk lopen of pak de fiets.
- Houd u als reiziger in eigen land aan alle basisregels. Bij klachten blijft u thuis en belt u 0800-1202 om u te laten testen op het coronavirus.

Reizen naar het buitenland

Als u op vakantie wilt naar het buitenland, controleer dan eerst het reisadvies voor dat land op www.nederlandwereldwijd.nl. De gezondheidssituatie in een land van bestemming kan snel wijzigen. Waar het reisadvies bij vertrek nog geel (vakantiereizen mogelijk, let op veiligheidsrisico's) kan zijn, kan hetzelfde advies tijdens uw verblijf plotseling oranje (alleen noodzakelijke reizen) worden. Ook als het reisadvies in een land op geel staat, is het belangrijk om er rekening mee te houden dat u mogelijk thuis in quarantaine moet bij terugkomst. Ook als u geen klachten heeft.

- Ga alleen naar een land met een geel reisadvies. Reizen naar deze landen is verantwoord maar let wel op: er zijn gezondheidsrisico's.
- Voor een aantal Europese gebieden en landen geldt een oranje reisadvies. Het RIVM adviseert het kabinet voor welke landen of gebieden verhoogde gezondheidsrisico's gelden. Ook kunnen landen zelf besluiten om regio's of zelfs het hele land weer af te sluiten. Voor actuele informatie kijk op: <https://www.nederlandwereldwijd.nl/documenten/vragen-en-antwoorden/coronavirus-veelgestelde-vragen-reizen-naar-het-buitenland>
- Reizen naar landen met een oranje of rood reisadvies wordt vanwege de risico's afgeraden. Reist u toch naar een land waarvoor vanwege gezondheidsrisico's een oranje reisadvies is afgegeven? U leest dan in het [reisadvies per land van het ministerie van Buitenlandse Zaken \(BZ\)](#) of u bij thuiskomst **14 10** dagen in (thuis)quarantaine dient te gaan. Ook als u geen klachten heeft. Check voor vertrek de dekking van uw verzekering.
- Voor reizigers die naar een geel gebied afreizen maar hiervoor een oranje gebied moeten doorkruisen geldt het volgende:
 - Reizigers die per vliegtuig reizen worden aanbevolen om via een luchthaven te reizen die niet in een oranje gebied ligt. Alleen als dit echt niet mogelijk is, bijvoorbeeld omdat het reisadvies kort voor vertrek is veranderd en omboeken niet mogelijk is, kunnen zij via de betreffende luchthaven reizen. Zij moeten dan zowel de Nederlandse basisregels op de luchthaven als eventuele aanvullende maatregelen van de luchthaven ter plaatse opvolgen. Reizigers die niet direct vanuit de luchthaven doorreizen in een eigen (gehuurd) voertuig of langer in het gebied verblijven, dienen na terugkomst in Nederland **14 10 dagen in** thuisquarantaine te gaan.
 - Reizigers die met de auto reizen en geen andere optie hebben dan door een gebied met een oranje reisadvies te rijden, krijgen het advies zoveel mogelijk contact te vermijden en niet te tanken, niet tussendoor te stoppen bij een café of een supermarkt en door te reizen tot zij meer in oranje gebied zijn. Reizigers die niet direct doorreizen of toch langer in het gebied verblijven, dienen na terugkomst in Nederland **14 10** dagen in thuisquarantaine te gaan.
- Download de Reisapp van het ministerie van Buitenlandse zaken en zet de pushberichten aan. Met deze app kunt u zich registreren bij de Nederlandse ambassade in het land waar u verblijft.
- Bereid u voor op de reis naar uw vakantieadres. Weet welke maatregelen er zijn tijdens de vlieg-, trein- of bootreis of in landen waar u met de auto doorheen rijdt. Kijk bijvoorbeeld ook

waar u verplicht bent een mondkapje te dragen en of het een bepaald soort mondkapje moet zijn.

- Houd rekening met het volgende:
 - in ieder land zijn er beperkende maatregelen. Mogelijk zijn toeristische attracties gesloten of beperkt toegankelijk, en is bezoek aan winkels of horeca anders dan u gewend bent. Ook het gebruik van het openbaar vervoer kan beperkt zijn.
 - de gezondheidssituatie in een land kan verslechteren tijdens uw verblijf. Bij een nieuwe uitbraak kunnen overheden mogelijk weer maatregelen nemen, zoals afsluiten van hotels en/of gebieden en het sluiten van grenzen. Dat kan heel snel gaan. Houd daarom de Reisapp van het ministerie van Buitenlandse Zaken in de gaten en volg lokale maatregelen op.
 - als het reisadvies verandert van geel naar oranje en u op dat moment in het land verblijft, kan het zijn dat u bij terugkeer in Nederland **±4 10 dagen** in quarantaine dient te gaan. Ook als u geen klachten heeft. U leest in het reisadvies per land van het ministerie van Buitenlandse Zaken (BZ) of u bij terugkomst **±4 10 dagen** (thuis)quarantaine dient te gaan.
- Houd u ook in het buitenland aan de Nederlandse basisregels, aangevuld met de maatregelen die daar gelden. Als de lokale regels strenger zijn, dan gelden deze.
- Ontwikkelt u tijdens uw vakantie gezondheidsklachten? Meld u bij de lokale gezondheidsautoriteiten, blijf in uw vakantieaccommodatie, vermijd contacten met anderen en laat u testen. Als de test positief is, neem dan ook contact op bij de GGD in uw woonplaats in Nederland en volg de maatregelen of adviezen van de lokale gezondheidsautoriteiten. Mogelijk moeten ook uw gezinsleden en/of reisgenoten in quarantaine.
- Ontwikkelt u bij thuiskomst gezondheidsklachten? Blijf thuis, vermijd contacten met anderen en laat u testen. Maak een afspraak via 0800-1202.

Reizen naar de Caribische delen van het Koninkrijk

- De actuele informatie over reizen naar [reizen naar Aruba, Curaçao, Sint Maarten en de BES-eilanden \(Bonaire, Saba en Sint Eustatius\)](#) vindt u op [Nederlandwereldwijd.nl](#)

Reizen naar Nederland

Reizen vanuit EU, Schengenlanden en het Verenigd Koninkrijk naar Nederland:

- Reizigers uit EU, Schengenlanden en het Verenigd Koninkrijk mogen deze zomer naar Nederland komen,
- Reizigers uit een land met een oranje of rood reisadvies kunnen het dringende advies krijgen **±4 10 dagen** in (thuis)quarantaine te gaan op het moment van aankomst in Nederland. In het [reisadvies per land van het ministerie van Buitenlandse Zaken \(BZ\)](#) staat of u bij aankomst in (thuis)quarantaine dient te gaan.

Reizen van buiten de EU, Schengenlanden en het Verenigd Koninkrijk naar Nederland

- Nederland heeft met alle andere Schengenlanden en het Verenigd Koninkrijk samen de grenzen gesloten voor mensen van buiten Europa die geen essentiële (vlieg)reis maken.
 - Er is een speciale regeling voor [langeafstandsgeliefden](#).
- Voor reizigers uit een aantal landen wordt een uitzondering gemaakt. Het actuele overzicht van deze landen vindt u op de pagina voor buitenlandse reizigers naar Nederland
- Regelmatig wordt deze lijst met landen opnieuw bekeken en aangepast. We houden de situatie nauwlettend in de gaten. Indien er landen van de lijst af moeten, dan kan dit al eerder gebeuren.
- Als een land op deze lijst staat, betekent dit niet automatisch dat reizen naar dit land mogelijk is. Controleer eerst het reisadvies voor dat land op [www.nederlandwereldwijd.nl](#)
- Iedereen die naar Nederland reist vanuit een land dat niet op deze lijst staat, dient na aankomst **±4 10 dagen** in quarantaine te gaan. <<LINK [Er zijn ook groepen die uitgezonderd zijn van \(thuis\)quarantaine.](#)>>

Reizigers in Nederland

- Reizigers moeten zich houden aan de Nederlandse maatregelen tegen de verspreiding van het coronavirus.
- Voor populaire toeristische plaatsen kunnen maatregelen worden genomen om drukte te voorkomen.
- Reizigers wordt geadviseerd drukte te mijden en buiten de spits te reizen. Voor korte afstanden geldt: ga waar mogelijk lopen of pak de fiets.
- Bij klachten worden reizigers geadviseerd de vakantieaccommodatie niet te verlaten, contacten te vermijden en zich te laten testen bij de GGD. Als ze positief getest worden, moeten ook reizigers in isolatie. Gezinsleden moeten in quarantaine. Mensen met klachten mogen niet reizen.
- Kosten van isolatie/ quarantaine zijn voor de reizigers. Als de locatie waarin de reizigers verblijven niet geschikt is voor isolatie/ quarantaine, ondersteunt de GGD bij het vinden van een geschikte locatie.

(Thuis)quarantaine bij aankomst in Nederland

Reizigers uit een land dat een oranje of rood reisadvies heeft vanwege corona dienen op het moment van aankomst in Nederland **14 10 dagen** in (thuis)quarantaine te gaan. Ook als er geen klachten zijn die lijken op corona. Deze quarantaine in Nederland kan ook in een vakantie- of tijdelijk verblijf, zoals een hotel.

- Kinderen van 4 tot en met 12 jaar mogen wel naar school, naar de kinderopvang en aan sportactiviteiten deelnemen, tenzij zij gezondheidsklachten hebben.
- Kinderen tot 4 jaar blijven thuis.
- Wie terugkeert via Schiphol kan zich daar laten testen. Ook als zij geen klachten hebben. Alle reizigers uit een gebied of land met een oranje of rood reisadvies gaan **14 10 dagen** in thuisquarantaine. Ook bij een negatieve testuitslag geldt **14 10 dagen** thuisquarantaine.
- Op dit moment is deze oproep tot thuisquarantaine bij terugkomst een dringend advies.

Als u tijdens de quarantaine klachten ontwikkelt die lijken op corona, dan neemt u contact op met de GGD om zich te laten testen. In het reisadvies per land van het ministerie van Buitenlandse Zaken (BZ) staat of u bij aankomst in Nederland in thuisquarantaine dient te gaan.

Bekijk de [regels voor thuisquarantaine bij terugkomst in Nederland](#). Ook staan daar de groepen die uitgezonderd zijn van (thuis)quarantaine.

Uitzonderingen op de regels voor thuisquarantaine

Voor bepaalde beroepen geldt dat hun inzet noodzakelijk kan zijn. Voor beroepen en branches waar reizen noodzakelijk is maken werkgevers en werknemers gezamenlijk afspraken over de afweging tussen noodzaak en risico's en de borging voor het nakomen van deze afspraken over thuisquarantaine. Daarbij kunnen zij zich laten adviseren door arbodiensten. Het gaat daarbij (onder meer) om:

- Zorgprofessionals, **alleen** als zij naar Nederland reizen voor werk (inclusief medische onderzoekers en zorgpersoneel voor de ouderenzorg);
- Grenswerkers als zij voor hun werk reizen;
- Personen werkzaam in het transport als zij voor hun werk reizen;
- Diplomaten als zij voor hun werk reizen;
- Personeel van internationale organisaties en personen uitgenodigd door internationale organisaties, als zij voor hun werk reizen;
- Militair personeel, als zij voor hun werk reizen;
- Humanitaire hulpverleners, als zij voor hun werk reizen;
- Personeel ten behoeve van civiele bescherming, als zij voor hun werk reizen.

Reizen met het vliegtuig

Ook voor wie met het vliegtuig reist, geldt: ga wijs op reis.

- Luchtvaartmaatschappijen en vliegvelden hebben regels opgesteld. Informeer van tevoren bij de reisorganisatie en/of luchtvaartmaatschappij en bij het vliegveld naar de regels die gelden op de vliegvelden waar u komt en tijdens uw reis.
- Mensen met gezondheidsklachten mogen niet vliegen
- Alle passagiers moeten voordat zij mogen vliegen een gezondheidsverklaring invullen. Hiermee verklaren zij geen klachten te hebben die bij COVID-19 passen.
- Het advies is om thuis online in te checken
- Voor het vliegveld geldt net als elders: blijf thuis bij klachten, houd 1,5 meter afstand, en houd u aan de hygiënemaatregelen.
- Omdat het op vliegvelden soms niet mogelijk is de norm van 1,5 meter overall te garanderen, moeten passagiers op een aantal plaatsen een (niet-medisch) mondkapje dragen, bijvoorbeeld bij de douane en de security.
 - Op Schiphol is bij het inchecken en bij de security het dragen van een (niet-medisch) mondkapje verplicht.
- Ook in het vliegtuig is het dragen van een (niet-medisch) mondkapje verplicht.
- U dient zelf te zorgen voor voldoende mondkapjes. Vervang het mondkapje na ieder gebruik, als het vochtig is of na maximaal 3 uur.

Aanvullende maatregelen

De overheid neemt aanvullende maatregelen om ervoor te zorgen dat we deze periode als samenleving zo goed mogelijk door komen

- Voor medewerkers in de zorg gelden aanvullende afspraken als het gaat om hun inzet. <<<https://lci.rivm.nl/lci.rivm.nl/covid-19/bijlage/zorgmedewerkerinzetentestbeleid>>>
- Noodpakket voor banen en economie: tijdelijke financiële regelingen voor ondernemers en zzp'ers. Hierbij gaat het om tegemoetkoming inkomsten, salarissen en vaste lasten, uitstel van belastingen en versoepeling van kredieten. Deze maatregelen geven ook deels steun aan de culturele en creatieve sector.
- Ondernemen met inachtneming van alle regels, zoals 1,5 meter afstand houden, vraagt duidelijke afspraken. Sectoren hebben daarom protocollen opgesteld met de basisafspraken waar iedereen zich aan moet houden. Op www.mijncoronaprotocol.nl vindt u de vastgestelde protocollen.
- Verruiming van de limiet van contactloos betalen met uw pinpas. Zo helpen banken om verdere verspreiding van het virus tegen te gaan want bij deze manier van betalen is het niet nodig om uw pincode in te toetsen.
- Diverse initiatieven in de samenleving bieden hulp in deze periode. Een greep:
 - Ready2Help, het netwerk van burgerhulpverleners van het Rode Kruis, informeert kwetsbare mensen hoe zij zich kunnen beschermen tegen het coronavirus.
 - NL Doet brengt hulpvragen en vrijwilligerswerk bij elkaar
 - Er zijn diverse hulplijnen voor ouderen: ANBO (0348-46 66 66), KBO-PCOB (030-3 400 600) en het Rode Kruis (070-4455 888)
 - Corona-hulplijn voor ouderen met een migratieachtergrond: 030-3400600.
 - Het platform Nietalleen.nl van lokale organisaties en kerken brengt hulp en hulpvragen bijeen
- Kijk voor initiatieven bij u in de buurt op de website van uw gemeente.