



El futuro
es de todos

Cancillería
de Colombia

Embajada de Colombia
en Bélgica



YO ME QUEDO
EN CASA

YO ME QUEDO EN CASA



EMBAJADA DE COLOMBIA EN
BÉLGICA, LUXEMBURGO, OTAN Y
MISION ANTE LA UNIÓN EUROPEA



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia



RECOMENDACIONES DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD



Lávese las manos a fondo y con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.



Mantenga una distancia mínima de 1,5 metros entre usted y cualquier persona que tosa o estornude. Si usted estornuda, cúbrase la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. El pañuelo usado debe desecharse de inmediato.



Permanezca en casa si no se encuentra bien. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica y llame con antelación. Siga las instrucciones de las autoridades sanitarias locales. Si le resulta indispensable salir de casa o recibir una visita (por ejemplo, para conseguir alimentos), póngase una mascarilla para no infectar a otras personas.



Manténgase informado sobre las últimas novedades del COVID-19. Siga los consejos de su dispensador de atención de salud y de las autoridades sanitarias locales.

Si quiere mantenerse actualizado, envíe la palabra "Hi" por Whatsapp al número +41 79 893 1892. Allí encontrará información oficial, ofrecida por la Organización Mundial de la Salud.





MEDIDAS ADOPTADAS POR EL GOBIERNO BELGA

- Confinamiento desde el 18 de marzo a las 12 m y hasta el 5 de abril, inclusive.
- Se pueden hacer desplazamientos para cuestiones indispensables (ir al trabajo, al supermercado, la farmacia, estación de gasolina, al médico).
- Los supermercados deberán garantizar un número máximo de clientes (1 persona por cada 10m² y permanencia máximo 30 minutos). Estarán cerrados los almacenes no indispensables, salvo los de alimentos, farmacias y alimentación de animales.
- Actividades al aire libre se recomiendan, en familia o con un amigo. Recuerde conservar una distancia prudente con los demás.
- Las empresas deben organizar el teletrabajo, sin importar el tamaño de la empresa. Las empresas que no puedan hacerlo deben respetar las reglas mínimas de “social distancing”, de no respetarlas deberán cerrar.
- El transporte público debe garantizar las reglas mínimas de “social distancing”.
- Cierre de fronteras. Los viajes no indispensables fuera de Bélgica están prohibidos.
- Para mas información sobre las medidas de las autoridades belgas, consulte en:
https://www.belgium.be/fr/actualites/2020/coronavirus_mesures_renforcees





El futuro
es de todos

Cancillería
de Colombia

Embajada de Colombia
en Bélgica



YO ME QUEDO
EN CASA

MEDIDAS ADOPTADAS EN EL GRAN DUCADO DE LUXEMBURGO



- Para conocer las medidas implementadas en Luxemburgo, pueden visitar el siguiente link: www.gouvernement.lu/coronavirus
- Se destaca la extensión durante el estado de crisis del período de validez para visas, permisos de residencia temporal, las "cartes de séjour" y "titres de séjour", que expiran después del 1 de marzo de 2020.



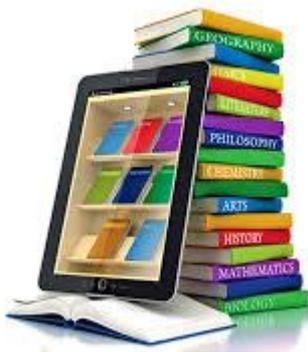


¿QUÉ HACER EN CASA?

#1 Aproveche su tiempo culturalmente

Sugerencias:

La UNESCO ha colgado en internet el acceso a la biblioteca digital mundial: <https://www.wdl.org/es/>. Allí encontrará mapas, textos, fotos, grabaciones, películas de todos los tiempos y explicaciones, en siete idiomas, de las joyas y reliquias culturales de todas las bibliotecas del planeta.



JSTOR, una de las mayores bases de datos de libros electrónicos y artículos de investigación del mundo, permite acceso libre a todos hasta el 30 de junio de 2020.

<https://jstor.org>

La Ópera Metropolitana transmitirá gratuitamente una función diferente cada día y estará disponible por un periodo de 20 horas, desde las 19:30 ingresando al siguiente enlace

<https://www.metopera.org/user-information/nightly-metopera-streams/>





¿QUÉ HACER EN CASA?

#2 Realice un curso virtual.

El Curso más famoso en Yale sobre como ser feliz está disponible en línea. [lifehttps://www.businessinsider.com/coursera-yale-science-of-wellbeing-free-course-review-overview?utm_medium=social&utm_campaign=sf-bi-main&utm_source=facebook.com&r=US&IR=T](https://www.businessinsider.com/coursera-yale-science-of-wellbeing-free-course-review-overview?utm_medium=social&utm_campaign=sf-bi-main&utm_source=facebook.com&r=US&IR=T)

Las universidades de la *Ivy League* ofrecen más de 300 cursos virtuales en distintas áreas, a los que se puede acceder de forma gratuita. Para más información ingrese al siguiente enlace:

<https://www.freecodecamp.org/news/here-are-380-ivy-league-courses-you-can-take-online-right-now-for-free-9b3ffcbd7b8c/>



El MOMA ofrece 6 cursos que podemos hacer gratis, online y desde casa. Consulte este enlace: <https://culturainquieta.com/es/inspiring/item/16581-6-cursos-de-arte-del-moma-que-podemos-hacer-gratis-y-online.html>





El futuro
es de todos

Cancillería
de Colombia

Embajada de Colombia
en Bélgica



YO ME QUEDO
EN CASA

¿QUÉ HACER EN CASA?

Pinacoteca de Brera - Milán

<https://pinacotecabrera.org/>

Galería Uffizi - Florencia

<https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>

Museo Vaticano - Roma

<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>

Museo Arqueológico - Atenas

<https://namuseum.gr/en/collections/>

Prado - Madrid

<https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>

Louvre - Paris

<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>

Museo Británico - Londres

<https://www.britishmuseum.org/collection>

Museo Metropolitano - Nueva York

<https://artsandculture.google.com/explore>

Galería Nacional de Arte - Washington

<https://www.nga.gov/index.html>

Museo de Van Gogh

<https://www.vangoghmuseum.nl/en>

#3 Visite un Museo





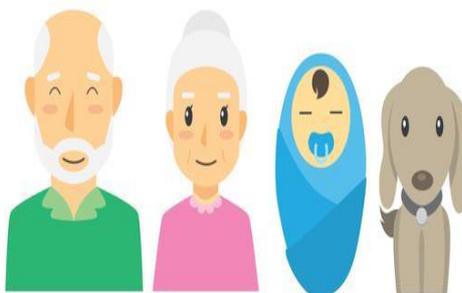
¿QUÉ HACER EN CASA?

#4 Propóngase metas y llévelas a cabo.

- Lea un libro.
- Haga manualidades.
- Organice y haga limpieza.
- Empiece a hacer ejercicio.
- Empiece a comer de forma saludable.
- Aprenda alguna habilidad.
- Aprenda o practique algún idioma.
- Realice sus tareas pendientes.



#5 Comparta en familia



- Preparar un postre o comida especial.
- Rescatar algún juego de mesa.
- Hacer un collage de fotos familiares.
- Escribir el árbol genealógico.
- Recrear una sala de cine.
- Redecorar las habitaciones.
- Dibujar
- Inventar una coreografía.





ALGUNOS CONSEJOS PARA MANTENER LA CALMA



Manténgase siempre ocupado.

Mantenga el contacto virtual con familiares y amigos.



Manténgase informado pero evite la sobreinformación limitando el tiempo que emplea viendo noticias sobre el COVID-19.



Establezca momentos diarios para calmar su mente. Por ejemplo: medite, realice ejercicios de respiración, escuche su música favorita, estire su cuerpo o escriba en un diario cómo se siente.





El futuro
es de todos

Cancillería
de Colombia

Embajada de Colombia
en Bélgica



YO ME QUEDO
EN CASA

SECCIÓN CONSULAR – EMERGENCIAS

EL **Consulado General de Colombia en Bruselas** atenderá de 9:00 a 13:00, pero, limitará la presencia de connacionales en la sede atendiendo con cita únicamente los trámites prioritarios.

Teléfono local: [026490768](tel:026490768)

Correos electrónicos : cbruselas@cancilleria.gov.co o agendaconsular@hotmail.com.

Para casos exclusivos de **emergencia** comuníquese al celular: [+32479782976](tel:+32479782976) (whatsApp)

Para mayor información consulte la pagina web: <http://bruselas.consulado.gov.co>

Si requiere comunicarse con la **Embajada**, comuníquese al: [025540560](tel:025540560) y consulte la página web: <https://belgica.embajada.gov.co>

TENGA EN CUENTA

Por decisión del gobierno colombiano, a partir de las 00.00 horas del día 23 de marzo, se restringe la llegada de TODOS los vuelos internacionales de pasajeros a los aeropuertos del país por un periodo de 30 días

