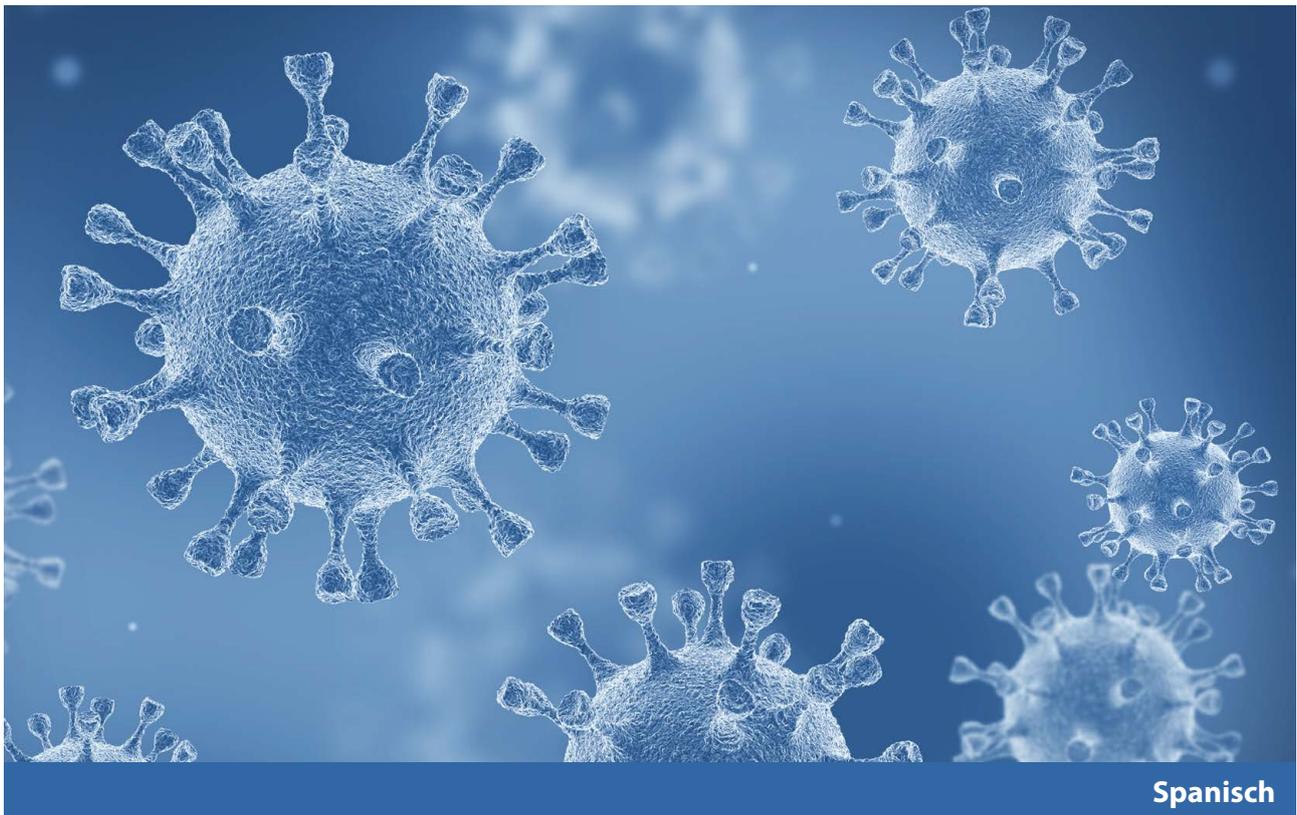




[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

# Coronavirus SARS-CoV-2

Información y consejos prácticos



**Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.v.**



Ethno-Medical Center Germany

## ¡Un comportamiento decidido y respetuoso!

- Debemos de actuar **juntos y disciplinadamente**.  
Esto contribuye a cuidar de su salud y a frenar la propagación del virus.
- Confíe solo en las **fuentes de información**, que le parezcan seguras y fiables.
- Atienda también a las **recomendaciones actuales de la OMS/WHO**.  
La OMS/WHO ofrece información actual y fidedigna, en parte también en diferentes idiomas.
- En Alemania recibirá **información verídica y actual** a través del Instituto Robert Koch (RKI), la Central Federal para Información Sanitaria (BZgA) o el Ministerio Federal de Sanidad (BMG).
- **Las personas afectadas o enfermas de COVID-19** deben de seguir las instrucciones del personal médico y sanitario.
- Por favor, protejamos todos nuestra propia salud y la del personal sanitario mediante un comportamiento cuidadoso.  
Ellos son heroínas y héroes, quienes arriesgan su propia salud para proteger la nuestra.
- ¡Por favor siga cuidadosamente las **indicaciones, las peticiones y los consejos vigentes** de las autoridades nacionales y locales competentes!

**¡Conserve su salud!**

## ¿Cuál es la mejor forma de protegerme?

A continuación se expondrán una medidas de protección sencillas y muy efectivas. Es importante acostumbrarse a las reglas de higiene al toser y al estornudar, a lavarse las manos y mantener una cierta distancia con otras personas. Explique estas medidas de seguridad a sus familiares, amigos/as y conocidos/as.



### Medidas higiénicas al toser y al estornudar

- Al toser o al estornudar, manténgase a una distancia mínima de 1,5 metros de otras personas y gírese en otra dirección.
- Emplee un pañuelo al toser o al estornudar. Emplee cada vez un pañuelo nuevo. Arroje los pañuelos usados a un cubo de basura con tapa.
- Si no tiene un pañuelo a mano, tosa o estornude sobre su codo (¡nunca en las manos!).
- Si ha recibido visita, abra completamente las ventanas y ventile la casa durante 5 minutos.



### El lavado de manos

- Lávese frecuente e intensivamente las manos con jabón, sin olvidar el espacio entre los dedos y la yema de estos. Lo mejor es hacerlo durante treinta segundos y con jabón líquido. Finalmente aclare las manos con abundante agua.
- Séquese las manos cuidadosamente; también entre los dedos. Cada miembro del hogar debe de usar su propia toalla. En los aseos públicos emplee preferentemente toallitas de un solo uso. En los aseos públicos, use también una toallita de un solo uso para cerrar el grifo o hágalo con el codo.



### Mantener la distancia interpersonal

- Evite el contacto directo, como el darse la mano, besarse o abrazarse. Esto no es descortés en modo alguno, ya que al hacerlo se protege a sí mismo y a los demás.
- Permanezca en casa si está enfermo. Procure de este modo curarse, evitando contagiar a otras personas.
- Las personas infectadas, pero que aún no muestran síntomas, también pueden transmitir el virus. Mantenga una distancia mínima de 1,5 metros para evitar la transmisión de agentes patógenos.
- Los afectados deben de mantenerse alejados de personas especialmente vulnerables, como los/as ancianos/as o personas con enfermedades previas.

## Información importante sobre el coronavirus

El nuevo coronavirus se está expandiendo rápidamente por todo el planeta. El nombre oficial del virus es "SARS-CoV-2". La enfermedad respiratoria que provoca se llama "COVID-19". Se contagia a través de gotitas o por contacto. El contagio de una persona a otra se produce por contacto con las mucosas, o de forma indirecta a través de las manos. Al entrar las manos en contacto con la boca, la nariz, o los ojos, se puede producir una transmisión del virus.

El virus puede provocar una infección de las vías respiratorias. Además de los casos leves, pueden aparecer otros con fiebre, tos y dificultad respiratoria o disnea, así como dolores musculares y de cabeza. En los casos graves, se puede desarrollar una neumonía.

Las personas mayores y los enfermos crónicos corren un peligro especialmente mayor. En los niños los síntomas suelen ser mucho más leves.

Según los conocimientos actuales, entre la infección y la aparición de los síntomas pueden transcurrir hasta 14 días.

Para saber con seguridad si una persona está infectada con el nuevo coronavirus es necesaria una prueba de laboratorio.

## ¿Estoy infectado con el coronavirus?

Si ha estado usted recientemente en una zona de riesgo, muestra síntomas de la enfermedad o ha estado en contacto con una persona a la que le haya sido diagnosticado el nuevo coronavirus:

- **Llame a su médico si muestra síntomas. Si no puede contactarlo/a, llame a los servicios sanitarios de guardia: 116 117. En caso de emergencia, llame al 112.**
- **Si ha estado en contacto con un infectado, pero no muestra síntomas, o si ha visitado alguna zona de riesgo, informe a la delegación de sanidad correspondiente\*.**
- **Informe a su médico si padece de enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes, trastornos cardíacos, enfermedades respiratorias crónicas o una deficiencia inmune.**
- **Infórmese sobre a quién debe de dirigirse y qué medidas debe de tomar para evitar contagiar a otras personas.**
- **¡Por favor, no acuda a su médico sin haber concertado antes una cita! De este modo, se protege usted a sí mismo y a otras personas.**
- **Evite el contacto con otras personas y permanezca todo lo posible en casa.**

## ¿Existe una vacuna?

Aún no existe una vacuna contra el nuevo coronavirus. Se está trabajando intensamente para tratar de desarrollar una vacuna.

## ¿Pueden ayudar otras vacunas?

Otras vacunas contra enfermedades respiratorias no protegen frente al coronavirus.

Pero pueden evitar otras infecciones de las vías respiratorias, por ejemplo la gripe o la neumonía causada por neumococos. Otras vacunas pueden también contribuir a evitar infecciones dobles.

## ¿Puedo contagiarme a través de artículos importados?

Los artículos de importación, los envíos postales o el equipaje no son peligrosos. Se debe de procurar la limpieza de objetos cercanos a los enfermos.

## ¿Es necesario el uso de una mascarilla?

No hay ninguna prueba concluyente que indique que el uso de una mascarilla disminuya el riesgo de infección de una persona sana. Es mucho más importante seguir pautas higiénicas esenciales al toser o al estornudar y el lavado frecuente de manos. Los infectados sí pueden evitar transmitir el virus a otras personas mediante el uso de una mascarilla.

Los infectados pueden transmitir el virus a otras personas, aun cuando no muestren síntomas. Hay situaciones en las que no es posible mantener una distancia de 1,5 metros. En estos casos, el empleo de mascarillas de elaboración propia puede contribuir a disminuir la propagación del SARS-CoV-2.

Es importante que la mascarilla quede convenientemente ajustada y cambiarla en el momento en que esté húmeda. Una mascarilla húmeda no impide el paso de los virus.

\* Para saber cuál es su delegación de sanidad local consulte: [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

Contacte a su médico si muestra síntomas. Si esto no es posible, llame a los servicios médicos de guardia. Estos servicios también están disponibles durante la noches, los fines de semana y días festivos bajo el número **116 117**.

## ¿Es necesario el empleo de productos desinfectantes?

El lavado frecuente e intensivo de las manos es un medio efectivo para evitar una infección. En el entorno de personas especialmente sensibles a una infección puede ser conveniente el empleo de desinfectantes.

## ¿Qué debo de tener en cuenta en una vivienda compartida?

¿Ha estado recientemente en una zona de riesgo, muestra síntomas o ha estado en contacto con alguien a quien le haya sido diagnosticada una infección por el coronavirus? Si vive en un centro de acogida, debe de informar a la dirección o a los encargados de este. Informe también en su colegio, escuela de idiomas, centro de formación profesional o en su lugar de trabajo.

## ¿Cuándo es necesario mantener una cuarentena?

Si a usted le ha sido diagnosticada una infección por el coronavirus. Si ha estado usted en contacto estrecho con una persona infectada. Si la autoridad competente le ha ordenado permanecer en cuarentena.

## ¿Cuál es la duración de la cuarentena?

En el caso de una evolución leve de la enfermedad, actualmente la cuarentena dura un máximo de dos semanas, durante las cuales usted deberá de permanecer en su domicilio. Esta medida también se aplica a personas que hayan estado en estrecho contacto con enfermos.

Dos semanas es el tiempo que transcurre entre una posible infección con el nuevo coronavirus SARS-CoV-2 y la aparición de síntomas o la detección del virus mediante una muestra faríngea.

Si recibe una orden de cuarentena, la autoridad competente correspondiente le informará de cómo comportarse en caso de la aparición de síntomas, como por ejemplo si debe controlar su temperatura, o de cuándo se suspende la cuarentena.

## ¿Qué debo de tener en cuenta durante la cuarentena en casa?

- Evite el contacto con otros miembros del hogar.
- Solicite la ayuda de amigos/as o familiares para hacer sus compras, que estos deberán depositar frente a su puerta.
- Ponga atención en ventilar frecuentemente su vivienda.
- Debe de emplear su propia vajilla y cubiertos, que nunca compartirá con ninguna otra persona. Todos los artículos que use, también la ropa, deben de ser lavados regularmente de forma intensiva.
- Contacte a su médico si precisa medicamentos o un tratamiento de forma inminente.
- Informe a la delegación de sanidad si muestra tos, dificultad respiratoria o fiebre.
- Informe a los servicios de asistencia social locales si precisa de ayuda para la asistencia de sus hijos.

## ¿Dónde puedo encontrar más información?

La delegación de sanidad (Gesundheitsamt) de su localidad le ofrece ayuda. El teléfono lo encuentra bajo: [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

El Ministerio Federal de Sanidad (BMG) ofrece información relacionada con el nuevo coronavirus: [www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)

Teléfono de asistencia al ciudadano: 030 346465100

Servicio de asistencia para personas con discapacidad auditiva:

Fax: 030 340 60 66-07

[info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)

[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

Teléfono por signos (videoconferencia):

[www.gebaerdentelefon.de/bmg](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg)

El Robert Koch-Institut (RKI)

ofrece información acerca del nuevo coronavirus por internet:

[www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

La Central Federal para Información Sanitaria (BZgA)

ofrece un catálogo de respuestas a las preguntas más frecuentes relacionadas con el coronavirus:

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

La ministra del Estado para la Integración

ofrece información en hasta 18 idiomas:

[www.integrationsbeauftragte.de](http://www.integrationsbeauftragte.de)

El Ministerio de Exteriores

ofrece información sobre la seguridad en lo concerniente a viajes a las zonas afectadas:

[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

La Organización Mundial de la Salud (OMS/WHO)

informa acerca de la situación global:

[www.who.int](http://www.who.int)

## Edición:

Centro Etno-Médico (Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.)

E-Mail: [we@covid-alliance.net](mailto:we@covid-alliance.net)

[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

[corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info](http://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info)

[www.mimi-gesundheit.de](http://www.mimi-gesundheit.de)

[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

[www.globalshapersmunich.org](http://www.globalshapersmunich.org)

Fuentes: BMG, RKI, BZgA

Actualizado: 20.4.2020 · Versión: 006

© Copyright Ethno-Medical Center · Reservados todos los derechos.

Para el contenido de los sitios externos mencionados aquí son responsables los editores de los mismos.

Photo: istock/AltoClassic

Design: [www.eindruck.net](http://www.eindruck.net)

In collaboration with Covid Alliance Interchange

