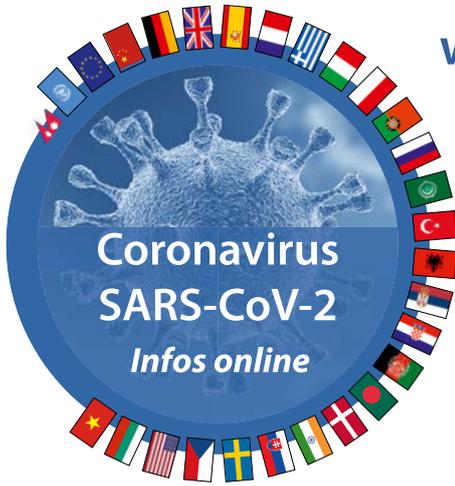


www.covid-information.org



El nuevo Coronavirus SARS-CoV-2

Información y consejos prácticos



Version for Germany

Spanish/Spanish

¡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 ayude a proteger la salud del personal sanitario y de los médicos mediante un conducta segura y respetuosa.
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?

Distancia interpersonal + higiene + mascarilla higiénica: 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. Preferentemente por treinta segundos. Use jabón líquido si es posible. 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. Si no hay disponible, se recomienda que utilice un pañuelo para ello. En los baños públicos, cierre el grifo con una toallita desechable o con su pañuelo, o con el codo.



Mantener la distancia interpersonal y usar una mascarilla higiénica

- 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.
- Por favor, manténgase informado acerca de las medidas de distanciamiento actualmente vigentes en su estado (Bundesländer/Estados federados).
- Se recomienda encarecidamente el uso de mascarillas higiénicas (p.ej. de tela) en lugares en los que sea difícil mantener constantemente la distancia interpersonal. Los estados (Bundesländer/Estados federados) han emitido una normativa para el uso de mascarillas al hacer la compra y al usar el transporte público. Es posible que esta normativa esté sujeta a adaptaciones regionales. Por favor, manténgase informado acerca de la reglamentación vigente en su localidad.
- Las mascarillas higiénicas deben de lavarse después de cada uso. Lo ideal sería hacerlo a 95 grados, aunque 60 grados es suficiente. A continuación deberán dejarse secar completamente. Como alternativa, es posible cocer las mascarillas en agua hirviendo durante 10 minutos.

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".

El virus se transmite tanto por gotitas como por aerosoles. Se denomina aerosoles a las gotículas más pequeñas que son liberadas al hablar alto o al cantar. Estas gotículas pueden permanecer suspendidas en el aire por un prolongado espacio de tiempo y transmitir el virus. Por esta razón se debe ventilar frecuentemente aquellos espacios en los que se alojen varias personas. La transmisión por contacto también es relevante. Es posible una transmisión indirecta del virus a través de las manos, al llevarse estas a la boca, la nariz o los ojos tras haber tocado superficies contaminadas.

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.

¿Existe riesgo de infección para los bebés durante el embarazo?

El riesgo de infección para los bebés durante el embarazo o el parto es extremadamente bajo. Sin embargo, si la madre está infectada puede transmitir el coronavirus al recién nacido. No hay evidencia de que la infección por coronavirus o la enfermedad COVID-19 en la madre dañe al feto o provoque un aborto.

¿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 procurar la limpieza de objetos cercanos a los enfermos.

¿Estoy infectado con el coronavirus?

Si muestra usted síntomas de la enfermedad o ha estado en contacto con una persona a la que se le haya 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, informe a la delegación de sanidad correspondiente (Gesundheitsamt)*.**
- **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.**

* **Para saber cuál es su delegación de sanidad local consulte: 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 noche, los fines de semana y días festivos bajo el número **116 117**.

¿Es necesario el uso de una mascarilla?

Hay situaciones en las que no es posible mantener una distancia de 1,5 metros. En estos casos, el uso preventivo de una mascarilla no médica, las denominadas mascarillas higiénicas, puede contribuir a disminuir la propagación del SARS-CoV-2.

El estado (estados federados/Bundesländer) ha emitido una normativa para el uso de mascarillas al hacer la compra y al usar el transporte público. Es posible que se realicen ajustes regionales y que haya diferencias de un lugar a otro. Por favor, compruebe la reglamentación vigente en su localidad.

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. Las mascarillas higiénicas deben lavarse después de cada uso. Lo ideal sería hacerlo a 95 grados, aunque 60 grados es suficiente. A continuación deberán dejarse secar completamente. Como alternativa, es posible cocer las mascarillas en agua hirviendo durante 10 minutos.

En cualquier caso, aún llevando una mascarilla higiénica: mantenga siempre que sea posible una distancia mínima de 1,5 m con otras personas, esté atento a mantener una adecuada higiene de las manos y tenga cuidado al toser y al estornudar.

¿Es necesario el empleo de productos desinfectantes?

Lavarse frecuente e intensivamente las manos es por lo general suficiente. Si esto no es posible, se puede recurrir a un gel desinfectante.

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

¿Muestra síntomas o ha estado en contacto con alguien a quien le haya sido diagnosticada una infección por el nuevo 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.

Los pasos a seguir para entrar en Alemania los encuentra aquí:

www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende

¿Cuál es la duración de la cuarentena?

Es la delegación de sanidad la que decide cuánto debe durar 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 (Gesundheitsamt) 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.

Una situación excepcional para toda la familia

Crisis como la pandemia del coronavirus desencadenan en muchas personas tanto temores existenciales por su propia salud, de la familia así como la seguridad de su puesto de trabajo.

Conflictos y peleas familiares ya sea entre padres e hijos o entre la pareja pueden agudizarse o hacerse más frecuentes.

Esto puede hacer usted para evitarlos:

- Plantear los problemas a tiempo y buscar soluciones conjuntas.
- Si es necesario, hable por teléfono con otra persona sobre cómo se siente.
- Salir solo con frecuencia de casa, para dar un paseo o montar en bicicleta.
- Hablar en/conversar en familia frecuentemente sobre los deseos y las necesidades de cada quien. Tómese en serio a sus hijos también.
- La mejor manera de superar este tiempo es tener paciencia con nosotros mismos y con los demás y tener claro que esta situación excepcional es difícil para todos.

Al mismo tiempo, es importante no perder de vista lo positivo y aprovechar el tiempo que comparte con sus hijos.

Así puede usted apoyar a sus hijos:

- Establecer un plan diario con horas fijas para levantarse, jugar, comer y dormir. Puede ser útil preparar un plan para toda la semana y colgarlo en un lugar visible para todos.
- Hablar con sus hijos sobre sus miedos y sentimientos. escúcheles con paciencia aunque se repitan.
- Explicar a sus hijos, con palabras adecuadas a su edad, porque no pueden ver, por ejemplo, a sus abuelos, sus amigos y amigas durante el tiempo de restricción de contacto.
- Procurar que sus hijos no se enteren de todo lo que se dice en los medios de comunicación, o recurrir a informaciones adecuadas con su edad.
- Tratar de fijarse en las cosas que sus hijos hacen bien, elogiarlos y expresarles su reconocimiento.
- Procurar que sus hijos puedan salir al aire libre para desfogarse.



Mediante la Corona-App puede usted saber de forma rápida y anónima, si ha estado en la proximidad de una persona infectada.

Esta App está disponible en la [App Store](#) y en [Google Play](#) para su descarga.

¿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

El Ministerio Federal de Sanidad (BMG) ofrece información relacionada con el nuevo coronavirus:
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

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Teléfono por signos (videoconferencia):
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

La Central Federal para Información Sanitaria (BZgA)

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

La Delegada del Gobierno Federal para la Migración, los Refugiados y la Integración

ofrece información en hasta 22 idiomas:
www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

El Ministerio de Exteriores

ofrece información sobre la seguridad en lo concerniente a viajes a las zonas afectadas:
www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

La Asociación Federal de Médicos de Caja (KBV)

tiene una oferta amplia de asesoramiento para los/as pacientes:
www.116117.de/de/coronavirus.php

La Organización Mundial de la Salud (OMS/WHO)

informa acerca de la situación global:
www.who.int

Impressum (Legal notice)

Herausgeber (Published by)

Ethno-Medizinisches Zentrum Deutschland (EMZ e.V.)
Ethno-Medical Center Germany Inc. (EMZ e.V.)
30175 Hannover, Germany

E-Mail:

ethno@salman.info

info@ethnomed.com

miray@mimi.eu

www.covid-information.org

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi.bayern

Die COVID Alliance International

wurde durch das Ethno-Medizinische Zentrum Deutschland (EMZ e.V.) gegründet. Wir bieten aktuelle, zuverlässige und genaue Informationen über Gesundheit, Hygiene, Sicherheit und Aufklärung zur Coronavirus Pandemie an.

Unser Ziel ist es, Einheimische, Reisende, Migranten, Flüchtlinge und Personen ohne Papiere mit Informationen in mehr als 40 Sprachen zu unterstützen. Alle Informationen werden von Expert*innen aus Universitäten, Gesundheitsämtern und staatlichen Behörden geprüft.

The COVID Alliance International

was founded by the Ethno-Medical Center Germany (EMZ e.V.). We provide current, reliable and accurate information about health, hygiene, safety and education about the coronavirus pandemic.

Our goal is to support locals, travelers, migrants, refugees and undocumented people with information in more than 40 languages. All information is checked by experts from universities, health authorities and state authorities.

Stand (Current at): 1.10.2020

Design: eindruck.net

Bild (Photo): istock/AltoClassic

Quellen (Sources): BMG, RKI, BZgA, WHO, ECDC

URL-Verweise: Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

URL: The content of any external pages for which links are provided here is the responsibility of the respective provider.

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. All rights reserved.

