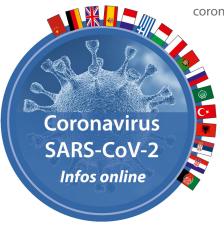
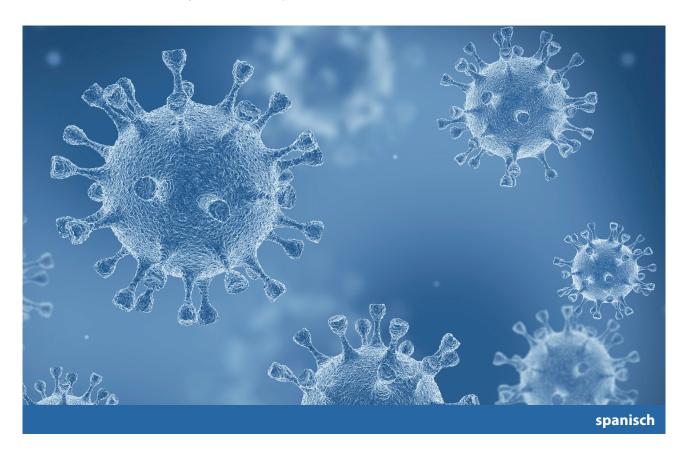
corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info



Coronavirus SARS-CoV-2

Información y consejos prácticos





¡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 confiables.
- 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 cierta y actuales** a través del Instituto Robert Koch (RIK), la Central Federal para información Sanitaria (BzgA) o el Ministerio Federal de Sanidad (BMG).
- Las personas infectadas o enfermas deben de seguir rigurosamente las instrucciones del personal médico y sanitario.
- Por favor ayude a proteger la salud del personal de cuidado y los médicos a través de su comportamiento cuidadoso. Ustéd es un Héroe*heroina, sino arriesga su propia salud afin de apoyarnos.
- Ipor favor siga las **instrucciones, órdenes e indicaciones** vigentes de las autoridades nacionales y locales competentes!

¿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, mantenga una distancia mínima de un metro a otras personas o 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 de 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. 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 provoca 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 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, 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 cardiacos, 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.
- iPor 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 producir una vacuna.

¿Puede ayudar otras vacunas?

Otras vacunas contra enfermedades respiratorias no protegen frente al nuevo coronavirus.

Estas vacunas pueden evitar sin embargo otras enfermedades (gripe, neumonía por neumococos) y contribuyen así a desahogar el sistema sanitario.

¿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 síntoma. 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

Contacte a su médico si muestra síntomas. Si esto no esto no es posible,llame a los servicios médicos de guardia. Estos servicios están también 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.

¿Cuándo es necesario mantener una cuarentena?

Si está usted infectado del Conavirus o ha estado en contacto estrecho con una persona infectada. Si ha tenido contacto en las últimas dos semanas con una persona diagnosticada con él Covid-19 o si estuvo en alguna zona de riesgo. Si la delegación de sanidad le ha ordenado permanecer en cuarentena.

¿Cuál es la duración de la cuarentena?

En el caso de un curso leve de la enfermedad, la cuarentena suele tener una duración 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 el afectado.

Dos semanas es también 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 un frotis de garganta.

En el momento de la imposición de la cuarentena, la delegación de sanidad correspondiente le informará de cómo comportarse en caso de aparición de síntomas, como por ejemplo controlar su temperatura, o de cuándo se levanta 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 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.
- Contacte a los centros de asistencia locales si precisa de ayuda para la asistencia de sus hijos.

¿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 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 trabajo.

¿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: 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

El Centro Federal para la educación de la salud (BZgA)

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

La ministra del Estado para la Integración

ofrece información en hasta 18 idiomas: www.integrationsbeauftragte.de

El Ministerio de Exteriores

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

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

La Organización Mundial de la Salud (OMS/WHO)

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

Edición:

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

E-Mail: corona@ethnomed.com

<u>corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info</u>

www.mimi-bestellportal.de/corona-information

www.mimi-gesundheit.de

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi.bayern

Fuentes: BMG, RKI, BZgA

Actualizado: 1.4.2020 · Versión: 005

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

Design: www.eindruck.net

Photo: istock/AltoClassic