

¿Cuál es la mejor forma de protegerme?

A continuación se exponen una serie de 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. Aclare esto a su familia y amigos/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 baños públicos emplee preferentemente toallitas de un solo uso. Para cerrar el grifo use también una toallita 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 un metro para evitar la transmisión de microbios.
- Los afectados deben de mantenerse alejados de personas especialmente vulnerables, como las embarazadas, los bebés, los ancianos/as o enfermos inmunodeprimidos.

¿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 coronavirus:

Tfno.: (030) 346465100

El Robert Koch-Institut (RKI)

ofrece información acerca del coronavirus por internet:

www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.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/coronavirus-sars-cov-2.html

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: bestellportal@ethnomed.com

www.mimi-gesundheit.de

www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de

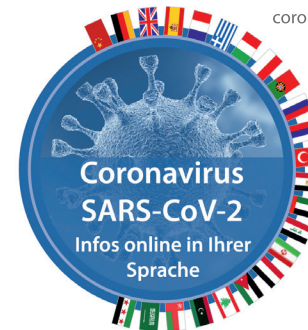
www.mimi.bayern

Fuentes: BMG, RKI, BZgA

Actualizado: 15.3.2020 · Versión: 001

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

Design: www.eindruck.net



corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

El nuevo coronavirus SARS-CoV-2

Información y consejos prácticos



spanisch

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e. V.**



Información importante sobre el nuevo 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 provocar especialmente enfermedades respiratorias, con síntomas como fiebre, tos y dificultad respiratoria, así como dolores musculares y de cabeza. En los casos más graves, se puede desarrollar una neumonía.

Las personas mayores y los enfermos crónicos corren un peligro especialmente mayor. Aunque los niños se pueden infectar fácilmente, los síntomas que muestran son 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 nuevo 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 o a la delegación de sanidad local* y exponga su situación.
- 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 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 producir una vacuna.

¿Puede ayudar otras vacunas?

Otras vacunas contra enfermedades respiratorias no protegen frente al coronavirus, pero puede ayudar a evitar una infección doble (por el virus de la gripe y el coronavirus).

¿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 una mascarilla de papel disminuya el riesgo de transmisión a 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. Es importante cambiar la mascarilla en el momento en que esta esté húmeda. Una mascarilla húmeda no impide el paso de los virus.

¿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.

* Para saber cuál es su delegación de sanidad local consulte: www.rki.de/mein-gesundheitsamt

También puede llamar a los servicios médicos de guardia (ärztlicher Bereitschaftsdienst): 116 117
Este servicio está disponible continuamente, también por las noches, fines de semana y festivos.

¿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?

De hasta dos semanas en el caso de un desarrollo leve de la enfermedad. Esto corresponde al tiempo que transcurre entre la infección y la aparición de los primeros síntomas. Durante ese tiempo debe usted de permanecer en casa.

¿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 la delegación de sanidad 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.