



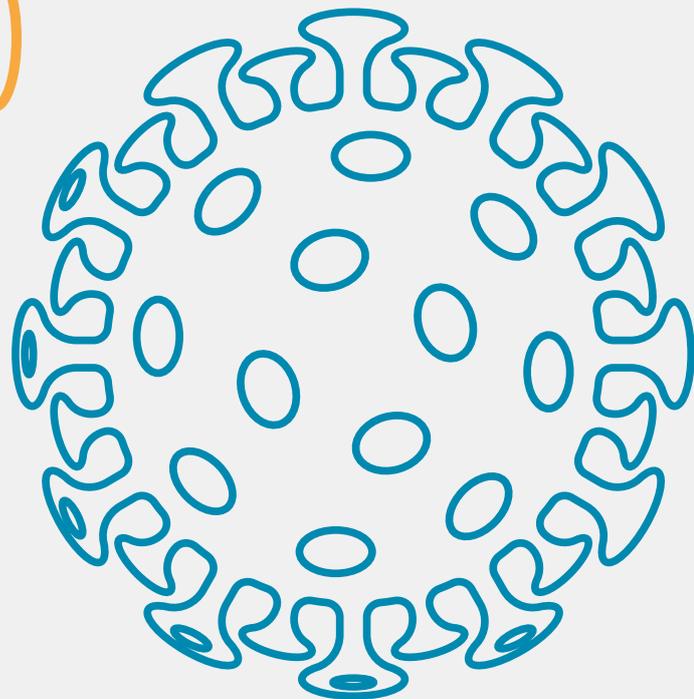
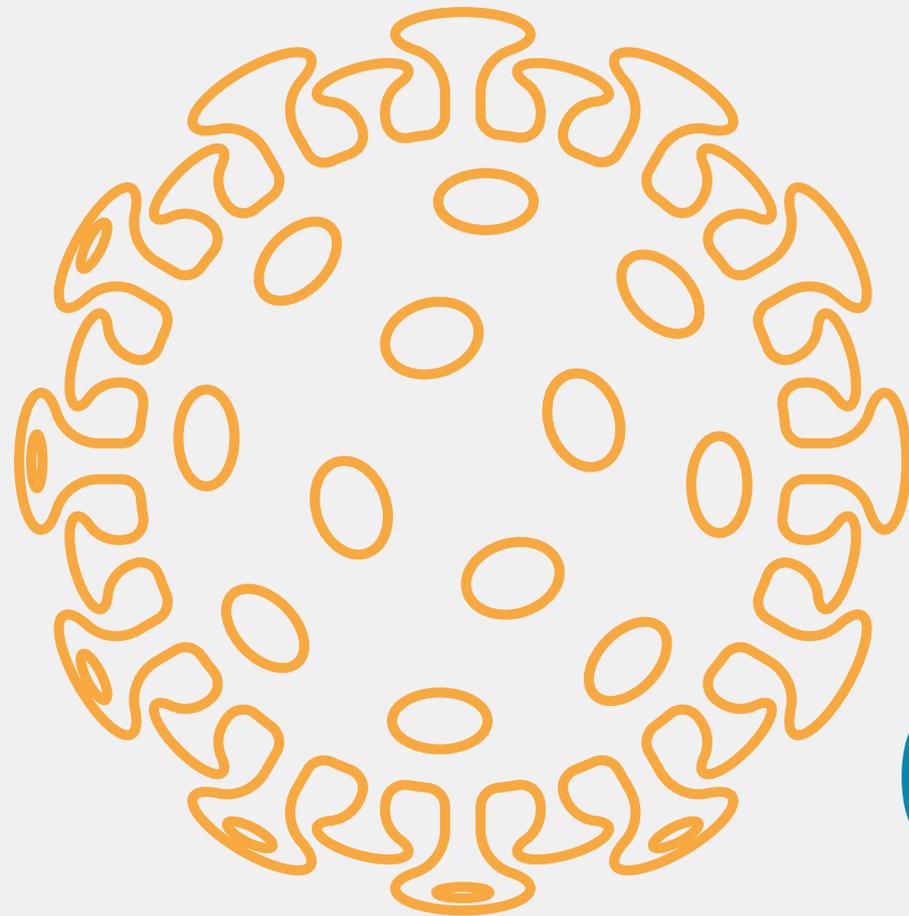
Bundesministerium
für Gesundheit

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*



Nuevo Coronavirus SARS-CoV-2

Información y consejos prácticos



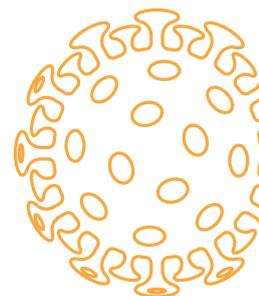
**Zusammen
gegen Corona**

spanisch

¡Conducta segura y respetuosa!



- ¡Por favor, siga estrictamente las **instrucciones, órdenes e indicaciones vigentes** de las autoridades!
- Debemos de actuar **juntos y disciplinadamente**. Esto contribuye a cuidar de su salud y a frenar la propagación del virus.
- Confíe solo en **fuentes de información** seguras y fidedignas.
- 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).
- Atienda también a la **información actual de la Organización Mundial de la Salud (OMS/WHO)**. La OMS/WHO ofrece información actual y fidedigna en diferentes idiomas.
- **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 sanitario y de los médicos mediante un **conducta segura y respetuosa**.



3 REGLAS

1,5 m + higiene
+ mascarilla

¿Cuál es la mejor forma de protegerme?

Distancia interpersonal + higiene + mascarilla higiénica: mediante estas tres reglas básicas puede usted protegerse de forma sencilla y eficaz. Explique estas medidas de protección 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 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 enjuague 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 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 federado.
- 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 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 nuevo coronavirus

El nuevo coronavirus se está expandiendo por todo el planeta. 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 asintomáticos y 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 por el nuevo 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 local de sanidad pertinente (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 dirigirse y qué medidas debe 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 nuevo coronavirus.

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

* 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.

¿Son contagiosos los bienes importados?

No existe ningún riesgo conocido para las mercancías, el correo o el equipaje. Los objetos en las inmediaciones de los enfermos deben mantenerse limpios.

¿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. Los estados federados han 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.

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 trabajo.

¿Cuándo es necesario mantener una cuarentena?

Si está usted infectado por el coronavirus o ha estado en contacto estrecho con una persona infectada. Si la delegación de sanidad 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 de durar la cuarentena. Esta suele ser de dos semanas, lo que corresponde al tiempo máximo de incubación, es decir el tiempo que transcurre entre la posible infección por el nuevo coronavirus y la aparición de síntomas.

En el momento de ordenar la cuarentena, la delegación de sanidad le informará, cómo debe de comportarse en caso de aparición de síntomas y qué otras medidas debe de observar. Por ejemplo, puede que se le recomiende tomar su temperatura regularmente.

¿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.

¿Dónde puedo encontrar más información?



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

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

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.zusammengedencorona.de

El teléfono de asistencia al ciudadano:

030 346 465 100

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

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

Impressum (Aviso legal)

Herausgeber (Editor)

Ministerio Federal de Sanidad (BMG)

Departamento de relaciones públicas, publicaciones

11055 Berlin

www.bundesgesundheitsministerium.de

bmg.bund

bmg_bund

BMGesundheit

bundesgesundheitsministerium

Centro Etno-Médico Alemania (EMZ e.V.), 30175 Hannover

Estado septiembre 2020

Diseño eindruck.net, 30175 Hannover

Ilustración del título Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin,

Pictogramas Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln

Encargos

Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

Servicio telefónico: 030 182722721

Servicio de fax: 030 18102722721

Correo electrónico: publikationen@bundesregierung.de

Encargos a través del teléfono de signos:

gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Encargos online www.bundesregierung.de/publikationen

Más publicaciones del Gobierno Federal disponibles para descarga o encargo bajo:

www.bundesregierung.de/publikationen

Bestellnummer (Número de pedido) BMG-G-11099s

Referencia URL

El Ministerio Federal de Sanidad no se hace responsable del contenido de páginas exteriores a las que se haga referencia.

El ofertante de esas páginas es el único responsable del contenido.

El Ministerio Federal de Sanidad ofrece esta obra editorial de forma gratuita dentro del marco de relaciones públicas. No está permitido su empleo con fines electorales por parte de partidos ni de asistentes electorales. Esto es aplicable a elecciones europeas, parlamentarias (Bundestag), parlamentarias regionales (Bundesland) o municipales.