



SARS-CoV-2

Los coronavirus pueden transmitirse a personas y provocar diversas enfermedades: **desde un resfriado común** hasta **infecciones de curso grave** como MERS o SARS.

El SARS-CoV-2 puede transmitirse de **persona a persona**. También se han detectado casos en personas que fueron contagiadas por personas afectadas asintomáticas o con síntomas poco específicos.

Los expertos consideran que la transmisión se produce principalmente por **contagio por gotitas**.

Términos importantes

Sospechoso de estar infectado: Persona, de la que se sospecha que ha ingerido patógenos sin que esté enferma, sospechosa de padecer la enfermedad o portadora.

Portador: Persona que secreta patógenos y puede ser una fuente de contagio para otros sin encontrarse enferma o ser sospechada de padecer la enfermedad.

SARS-CoV y **MERS-CoV** han provocado brotes importantes en el pasado.

COVID-19 es el nombre de la enfermedad provocada por SARS-CoV-2.

La cuarentena tiene como objetivo protegerle a usted y proteger a los demás de contagiarse con el nuevo coronavirus. Consiste en aislar durante un periodo determinado a personas sospechosas de estar infectadas o personas que transmiten el virus. La cuarentena **ayuda a impedir la propagación del virus**.

Normativa

La orden de cuarentena se rige por el art. 30 de la ley alemana de protección contra infecciones Infektionsschutzgesetz (IfSG).

Las personas trabajadoras que sufran una pérdida de ingresos por la orden de cuarentena tendrán generalmente derecho a recibir una indemnización financiera. Para ello, deberán dirigirse a la autoridad que haya emitido la orden de cuarentena.

¡Advertencia! Incumplir la orden de cuarentena se sanciona con multas o penas de cárcel.

A los ciudadanos y ciudadanas extranjeros se les recomienda que informen a su embajada sobre la orden de cuarentena.

Sello/Contacto

Más información



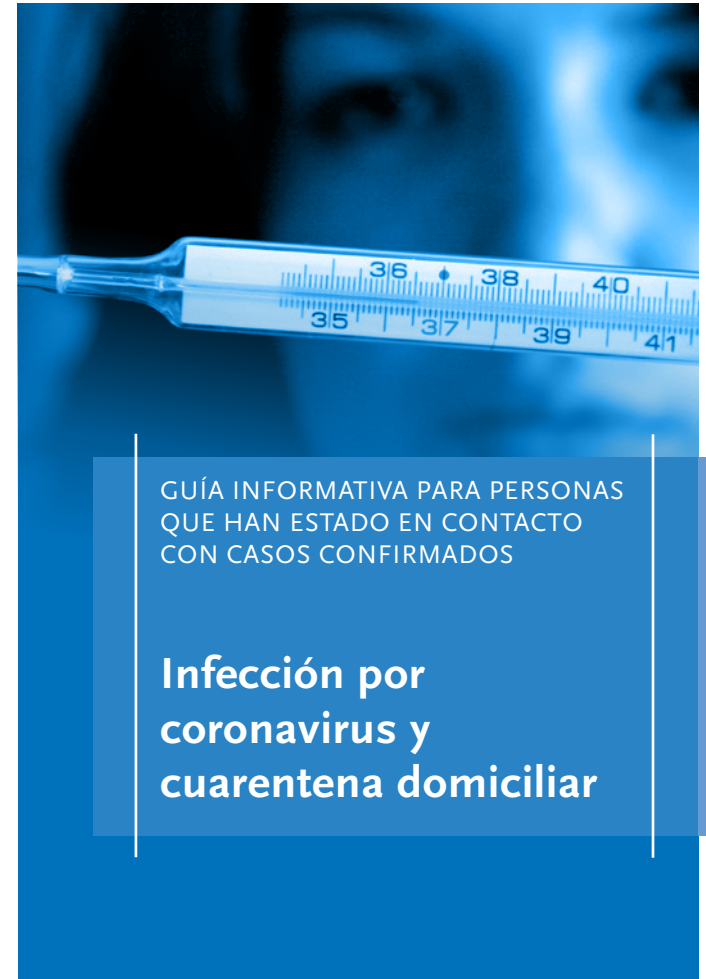
www.rki.de/covid-19

www.infektionsschutz.de

Traducción efectuada por el Centro Federal de Educación para la Salud (BZgA).
Editor: Robert Koch-Institut, Berlín, 2020
Redacción: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS) Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene | Diseño gráfico: www.goebel-groener.de | Foto de portada: Gina Sanders – stock.adobe.com | Imprenta: RKI-Hausdruckerei



El Robert Koch-Institut es un Instituto Federal adscrito al Ministerio Federal de Salud (Bundesministerium für Gesundheit)



GUÍA INFORMATIVA PARA PERSONAS QUE HAN ESTADO EN CONTACTO CON CASOS CONFIRMADOS

Infección por coronavirus y cuarentena domiciliar

**14 DÍAS
EN CASA**

Quédense en casa.

La cuarentena es importante. Sirve para protegerle a usted y a los demás de la infección por el nuevo coronavirus y para prevenir la propagación de la enfermedad. La orden de cuarentena la emite la autoridad competente, generalmente su servicio sanitario (Gesundheitsamt), y establece el plazo por el que usted debe permanecer en cuarentena. La orden de cuarentena no finaliza automáticamente sino que debe ser derogada por la autoridad competente que la emitió.

Usted está considerado sospechoso de estar infectado, aunque no esté enfermo ni presente síntomas.

Para combatir la COVID-19, se adoptan medidas de cuarentena, pues esta enfermedad puede ser tan grave como las enfermedades SARS¹ y MERS². La propagación de la COVID-19 en la población se está produciendo con mayor facilidad y rapidez.

Es fundamental que cumpla las normas de cuarentena e higiene, incluso cuando no presente ningún síntoma. Así se protege a sí mismo y a los demás.

Medidas de protección: adoptar medidas al toser y estornudar y mantener la higiene de las manos y la distancia social ayudan a proteger del contagio por corona-virus.



Atención y ayuda.

Atención médica:

- ▶ Contacte a su médico de cabecera si necesita urgentemente medicamentos o tratamiento médico para otra enfermedad o enfermedad previa.
- ▶ Dígale al médico lo que necesita y avísele de que se encuentra en cuarentena.
- ▶ Ante cualquier problema médico que obligue a incumplir la cuarentena, póngase en contacto con su servicio sanitario (Gesundheitsamt).



Contacte inmediatamente su servicio sanitario (Gesundheitsamt) si se siente mal o presenta los siguientes síntomas: tos, catarro nasal, insuficiencia respiratoria por infección, fiebre.
www.rki.de/mein-gesundheitsamt



En caso de enfermedades graves, intoxicaciones o lesiones graves, llame al **número de Emergencia (112)**. Siga las reglas generales de las llamadas de emergencia y avise que se encuentra en cuarentena.

Ayuda con la compra

- ▶ Pida a familiares, amigos o vecinos que le realicen la compra y se la dejen en la puerta de casa.
- ▶ También se puede recibir ayuda de los bomberos, organizaciones de protección civil como Technisches Hilfswerk (THW) o voluntarios de la comunidad.



Bienestar familiar.

Para familias con niños, la cuarentena domiciliar puede resultar difícil, por ejemplo, cuando se trata de apoyo con el cuidado de los niños.



- ▶ Intente asegurar que el trato y el ambiente en casa sean lo más agradables posibles.
- ▶ Si tras la cuarentena, tuviera la impresión de que sus hijos se están sintiendo marginados en el colegio o en la escuela infantil, hable con el personal pedagógico.

Bienestar emocional

Una cuarentena puede generar una carga emocional y consecuencias psicológicas como p. ej. preocupación por contagiarse, sensación de exclusión, soledad, tensión o problemas de insomnio.

- ▶ Aunque no pueda tener contacto directo con otras personas, mantenga relaciones con amigos y familiares a través de teléfono, Internet u otros medios.
- ▶ Piense en otras cosas que podrían ayudarle para sobrellevar mejor la situación.
- ▶ Haga uso de servicios de apoyo psicológico o espiritual por teléfono.
- ▶ Intente seguir practicando deporte durante la cuarentena en casa (p. ej. con una bicicleta estática o realizando ejercicios sencillos de gimnasia). Así, se mantiene en forma y puede reducir el estrés negativo.



¹ Síndrome respiratorio agudo grave

² Síndrome respiratorio de Oriente Medio