



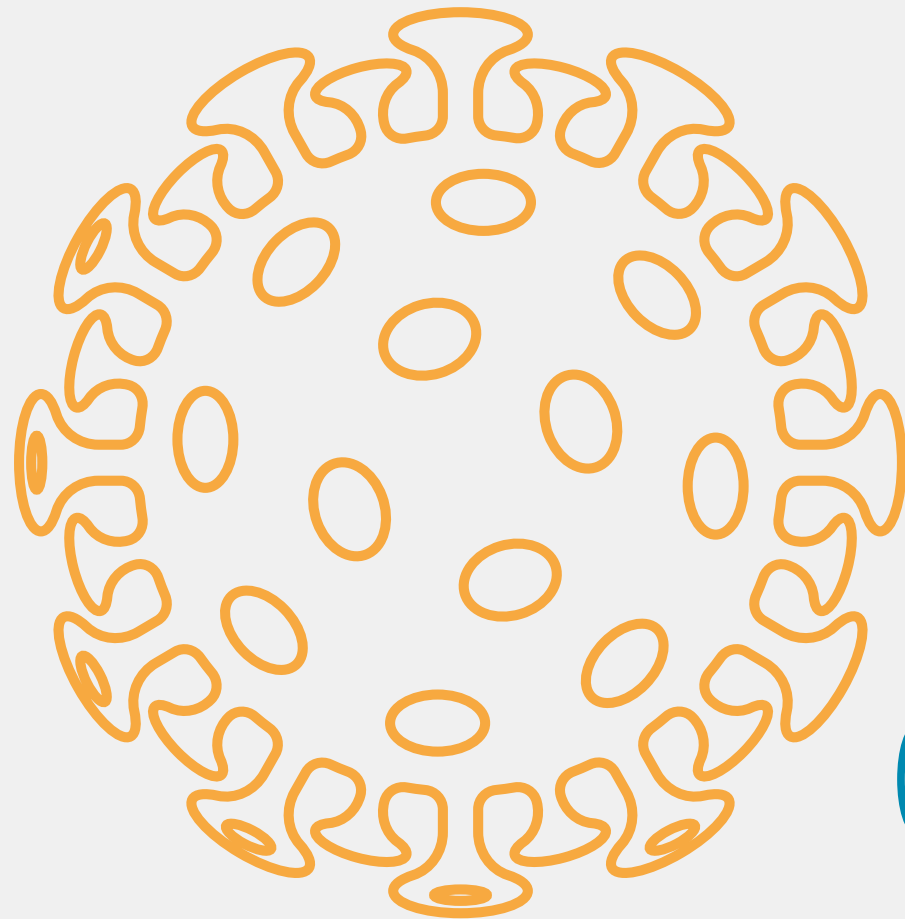
Bundesministerium
für Gesundheit

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*



Noul coronavirus SARS-CoV-2

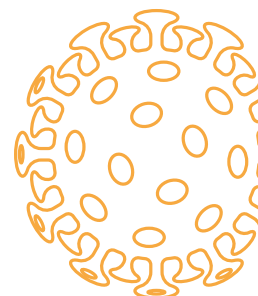
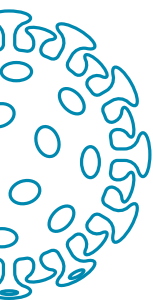
Informații și indicații practice



**Zusammen
gegen Corona**

Comportament responsabil și respectuos!

- Vă rugăm să respectați normele, indicațiile și recomandările cele mai recent actualizate ale autorităților.
- Trebuie să acționăm cu toții disciplinat.
În acest fel vă ocrotiți sănătatea și contribuiți la încetinirea răspândirii virusului.
- Încredeți-vă numai în sursele de informație sigure și verificate.
- În Germania obțineți informații actuale și sigure de la Institutul „Robert Koch“ (RKI), de la Centrala federală de educație pentru sănătate (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA) și de la Ministerul Federal al Sănătății (Bundesministerium für Gesundheit, BMG).
- Urmăriți informațiile actualizate ale Organizației Mondiale a Sănătății (OMS/WHO).
OMS/WHO oferă informații sigure și actualizate în diferite limbi.
- Persoanele infectate sau bolnave trebuie să respecte indicațiile personalului medical și de îngrijire.
- Ajutați printr-un comportament responsabil să ocrotim și sănătatea personalului medical și de îngrijire.



ATENȚIE!

Distanță + Igienă +
Mască de protecție

Cum mă pot proteja cel mai bine?

Distanțare + Igienă + Mască de protecție: cele trei reguli de bază pentru o protecție simplă și eficientă. Explicați aceste măsuri de protecție familiei, prietenilor și cunoștințelor dv.!



Măsuri de igienă atunci când tușim sau strănutăm

- Când tușiți sau strănutați păstrați o distanță de cel puțin 1,5 metri față de alte persoane și întoarceți-vă într-o parte.
- Tușiți și strănutați în șervețele de unică folosință. Folosiți șervețelul o singură dată și aruncați-l după folosire într-un coș de gunoi cu capac.
- Dacă nu aveți un șervețel de unică folosință la dispoziție, țineți brațul (nu mâna!) în fața gurii și a nasului.
- Dacă ați avut vizitatori, deschideți fereastra complet și aerisiți 5 minute.



Spălarea pe mâini

- Spălați-vă mâinile temeinic și cât mai des cu apă și săpun. Spălați cu grijă zona dintre degete precum și buricele degetelor. Se recomandă spălarea timp de 30 de secunde cu săpun lichid. Clătiți mâinile sub jet de apă.
- Ștergeți-vă cu grijă pe mâini, inclusiv în zona dintre degete. Fiecare persoană trebuie să folosească acasă prosopul propriu. La toaletele publice folosiți de preferință prosoapele de hârtie. La toaletele publice închideți robinetul cu un prosop de hârtie sau cu cotul.



Păstrați distanța și purtați masca de protecție!

- Evitați contactul direct cu alte persoane prin gesturi cum ar fi: strângerea mâinilor, îmbrățișările, sărutul. Nu este o lipsă de politețe, ci un mod de a vă proteja și de a-i proteja și pe ceilalți.
- Dacă v-ați îmbolnăvit, stați acasă ca să vă refaceți, dar și ca să evitați transmiterea virusilor.
- Și persoanele infectate care nu prezintă simptome îi pot contagia pe ceilalți. Păstrați cel puțin 1,5 metri distanță, pentru a evita transmiterea directă a virusilor.
- Bolnavii trebuie să stea la distanță de persoanele vulnerabile, cum ar fi vârstnicii sau persoanele cu boli preexistente.
- Informați-vă cu privire la restricțiile de contact din landul federal în care vă aflați.
- Este recomandată cu insistență purtarea măștii de protecție (de ex. din material textil) în locuri în care este dificilă păstrarea distanței minime față de persoanele din jur. Landurile au emis o ordonanță privitoare la purtarea măștii la cumpărături și în mijloacele de transport în comun. În funcție de regiune, pot să apară modificări ale ordonanței. Vă rugăm, verificați regulile în vigoare în localitatea în care vă aflați!
- După fiecare utilizare, masca de protecție trebuie spălată și apoi bine uscată. Temperatura ideală de spălare este de 95° C, iar temperatura minimă eficientă este de 60° C. În mod alternativ puteți fierbe masca timp de 10 minute într-o oală cu apă.

Ce trebuie să știți despre noul coronavirus

Noul coronavirus se răspândește în întreaga lume. Se poate răspândi prin secreții sub formă de picături, dar și prin aerosoli. Aerosolii sunt picături minuscule produse atunci când vorbim tare sau cântăm. Ei se pot menține în aer o perioadă îndelungată și pot transmite astfel virusii. Din acest motiv se impune aerisirea regulată a încăperilor în care se află mai multe persoane. Un alt factor de risc în transmiterea virusului îl reprezintă suprafețele contaminate. Prin intermediul mâinilor, virusii pot ajunge pe mucoasele din gură, nas sau ochi.

Virusul provoacă o infecție a căilor respiratorii. Unii pacienți rămân asimptomatici sau fac forme ușoare, la alții pot apărea febră, tuse, dificultăți de respirație sau stări de sufocare, dureri musculare sau dureri de cap. În cazurile complicate se ajunge la pneumonie.

Cei mai afectați sunt vârstnicii și bolnavii cronic. La copii simptomele bolii sunt mult mai ușoare. În prezent se pleacă de la ideea că între data contaminării și apariția simptomelor bolii pot trece până la 14 zile.

Numai printr-un test de laborator se poate ști cu siguranță dacă o persoană e infectată cu noul coronavirus.

M-am îmbolnăvit de noul coronavirus?

Ce reguli trebuie urmate dacă prezentați simptome sau dacă ați intrat în contact cu o persoană la care a fost diagnosticat noul coronavirus?

- Dacă aveți simptome, contactați medicul dv. de familie. Dacă acesta nu poate fi contactat, adresați-vă serviciului de gardă la numărul 116 117. În cazuri urgente sunați la 112.
- Dacă ați fost în contact cu o persoană infectată, dar nu aveți simptome, informați Direcția locală de sănătate publică (Gesundheitsamt)*.
- Informați medicii dacă aveți boli preexistente precum hipertensiunea arterială, diabetul, boli cardiovasculare, boli pulmonare cronice sau dacă aveți afecțiuni sau faceți tratamente care slăbesc sistemul imunitar.

- Informați-vă cui trebuie să vă adresați și ce măsuri de siguranță trebuie să luați pentru a nu infecta alte persoane.
- Nu mergeți la medic fără programare. În acest fel vă protejați și-i protejați și pe ceilalți!
- Evitați contactele cu alte persoane când acestea nu sunt strict necesare și rămâneți pe cât posibil acasă.

Există un vaccin?

Nu există încă niciun vaccin contra noului coronavirus. Cercetătorii lucrează intens la crearea acestuia.

Alte vaccinuri ajută contra coronavirusului?

Alte vaccinuri contra bolilor respiratorii nu ne protejează contra noului coronavirus. Cu ajutorul lor puteți evita însă alte afecțiuni ale sistemului respirator (gripa, pneumonie pneumococică), reducând astfel presiunea asupra sistemului de sănătate.

E posibilă contaminarea prin mărfuri de import?

Nu se cunoaște niciun risc de contaminare prin mărfuri, scrisori, colete sau bagaje. Trebuie respectată în schimb o igienă strictă la obiectele din jurul persoanelor infectate.

* Direcția locală de sănătate publică (Gesundheitsamt) o găsiți pe www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Dacă aveți simptome, contactați medicul dv. de familie. Dacă acesta nu poate fi contactat, adresați-vă serviciului de gardă. Acesta răspunde în întreaga Germanie inclusiv noaptea, în weekend și în zilele de sărbătoare la numărul unic 116117.

Este necesară masca de protecție?

Există situații în care nu putem păstra distanța recomandată de 1,5 metri. În aceste situații, purtarea preventivă a unei măști de protecție textile nas-gură poate contribui la reducerea răspândirii virusului SARS-CoV-2.

Landurile au emis o ordonanță privitoare la purtarea măștii la cumpărături și în mijloacele de transport în comun. În funcție de regiune, pot să apară modificări ale ordonanței. Vă rugăm, verificați regulile în vigoare în localitatea în care vă aflați!

Atenție: Maska trebuie să se așeze bine pe față și trebuie schimbată de îndată ce se umezește. O mască umedă nu mai reprezintă o barieră pentru viruși.

Important este, chiar și atunci când purtați o mască de protecție, să păstrați pe cât posibil distanța minimă de 1,5 metri față de alte persoane, să respectați normele de igienă a mâinilor, precum și recomandările cu privire la tușit și strănutat.

Este necesară folosirea dezinfecanților?

În principiu, spălarea corectă și regulată a mâinilor ne protejează suficient. Dezinfecarea mâinilor se recomandă atunci când nu aveți posibilitatea de a vă spăla pe mâini.

Ce reguli trebuie să respect în centrele de cazare?

Prezentați simptome sau ați avut contact cu o persoană diagnosticată cu noul coronavirus? Dacă locuiți într-un centru de primire sau într-un cămin pentru solicitanți de azil, informați conducerea sau asistentul social. Informați de asemenea, după caz, școala dv., școala de limbă, locul de muncă sau de calificare profesională.

Când sunt necesare măsuri de carantină?

Dacă ați fost testat pozitiv pentru coronavirus sau dacă ați intrat în contact cu o persoană infectată. Dacă carantina este impusă de Direcția de sănătate publică.

Ce reguli trebuie să respectați când intrați pe teritoriul Germaniei aflați aici:
www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende

Cât durează carantina?

Asupra duratei carantinei decide Direcția locală de sănătate publică (Gesundheitsamt). În mod normal, carantina durează două săptămâni, ceea ce corespunde duratei maxime a perioadei de incubație, deci a perioadei dintre contagierea cu noul coronavirus și apariția simptomelor.

Dacă vi se impune carantină, Direcția locală de sănătate publică vă va informa cum să vă comportați în eventualitatea apariției simptomelor, dar și în restul perioadei de carantină. Astfel s-ar putea să vi se ceară să vă luați regulat temperatura.

Ce reguli trebuie să respect în carantina la domiciliu?

- Evitați contactul apropiat cu celelalte persoane din locuință.
- Rugați-i pe membrii familiei, pe cunoscuți și prieteni să vă facă cumpărăturile și să vi le depună în fața ușii.
- Aerisiți regulat locuința sau casa.
- Nu folosiți tacâmurile, vesela și obiectele de toaletă la comun cu membrii familiei sau colegii de apartament. Spălați-le regulat și temeinic. Același lucru este valabil și pentru îmbrăcăminte.
- Luați legătura cu medicul de familie sau specialist dacă aveți nevoie urgentă de medicamente sau tratament medical.
- Informați medicul dacă aveți simptome de răceală, dacă tușiți, aveți febră sau senzație de sufocare.

Unde găsec alte informații?



Prin aplicația anti-corona "Corona-Warn-App" puteți fi informați rapid și anonim în cazul în care v-ați aflat în apropierea unei persoane infectate.

Aplicația poate fi descărcată gratuit în [App Store](#) și în [Google Play](#).

Direcția locală de sănătate publică (Gesundheitsamt) din localitatea dv. de reședință vă oferă informații și sprijin. Numărul de telefon îl găsiți pe:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Ministerul Federal al Sănătății (Bundesministerium für Gesundheit, BMG) oferă informații centralizate despre noul coronavirus pe siteul www.zusammengencorona.de

Telverde (Hotline): 030 346 465 100

Consultanță pentru persoane surde sau cu deficiențe de auz:

Fax: 030 340 60 66 - 07,

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Telefonie în limbaj mimico-gestual (Videotelefon)

www.gebaerdentelefon.de/bmg

Institutul „Robert Koch” (RKI) informează în internet despre noul coronavirus:

www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Centrala federală de educație pentru sănătate (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA) a sistematizat răspunsurile la cele mai frecvente întrebări despre noul coronavirus:

www.infektionsschutz.de

Ministerul Federal al Afacerilor externe (Auswärtiges Amt) informează cu privire la siguranța călătorilor în regiunile afectate:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Organizația Mondială a Sănătății (OMS/WHO) informează cu privire la situația globală:

www.who.int

Impressum

Herausgeber (Editor)

Ministerul Federal al Sănătății (BMG)

Direcția relații cu publicul și publicații

11055 Berlin

www.bundesgesundheitsministerium.de

bmg.bund

bmg_bund

BMGesundheit

bundesgesundheitsministerium

Centrul etno-medical (EMZ e.V.), 30175 Hannover

Data septembrie 2020

Layout eindruck.net, 30175 Hannover

Grafica Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin,
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln

Comenzi

Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

Telefon: 030 182722721

Fax: 030 18102722721

Email: publikationen@bundesregierung.de

Comenzi prin telefonie în limbaj mimico-gestual (Videotelefon):

gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Comandă online www.bundesregierung.de/publikationen

Alte publicații ale guvernului federal pot fi descărcate sau comandate de asemenea pe siteul:

www.bundesregierung.de/publikationen

Bestellnummer (Codul de comandă) BMG-G-11099rum

Indicații URL

Conținutul legăturilor externe cade în responsabilitatea operatorilor lor. Ministerul Federal al Sănătății nu-și asumă nicio responsabilitate pentru aceste conținuturi.

Această publicație este oferită gratuit de către Ministerul Federal al Sănătății în cadrul serviciilor sale publice. Nu este permisă utilizarea ei de către partide sau agenți electorali ca material publicitar în campania electorală. Acest lucru este valabil la alegerile pentru Parlamentul European, la alegerile parlamentare de Bundestag, alegerile în landuri și alegerile locale.