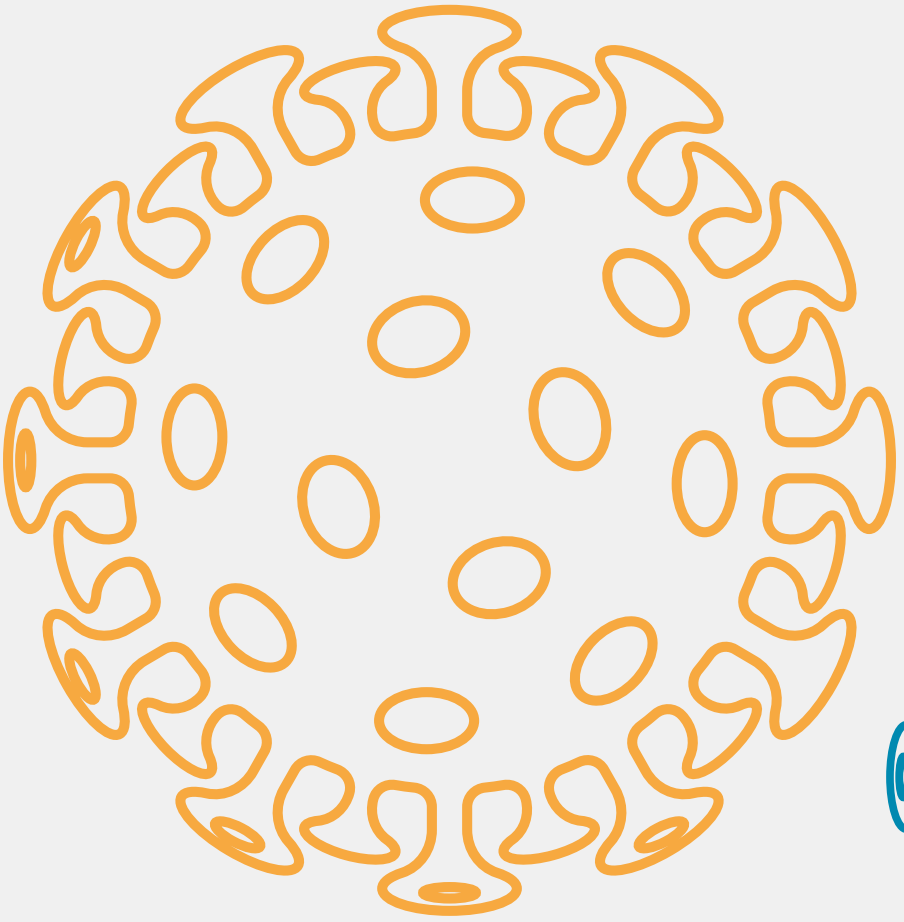
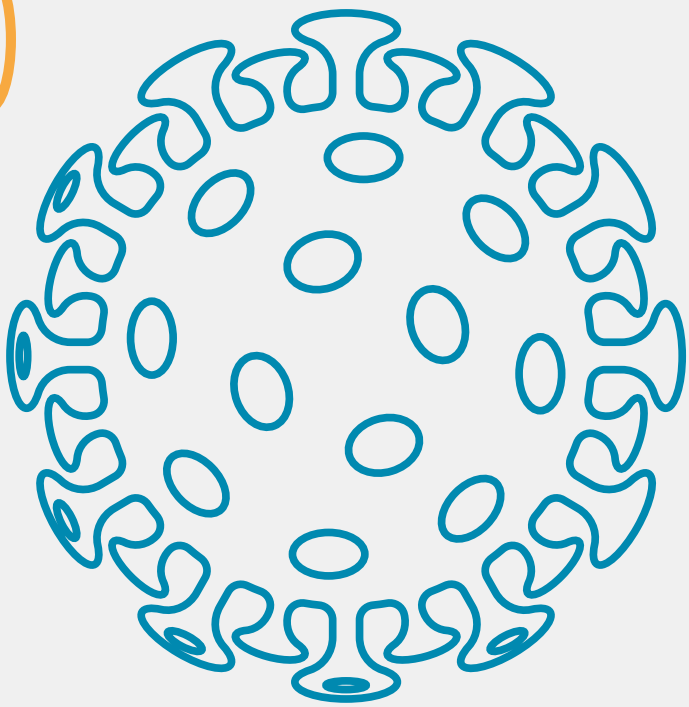
Bundesministerium
für Gesundheit

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.

Coronavirusul SARS-CoV-2

Informații și indicații practice





Zusammen
gegen Corona

rumänisch

Comportament responsabil și respectuos!

- Vă rugăm să respectați **normele, indicațiile și recomandările** cel mai recent actualizate ale autorităților.
- Trebuie să acționăm **cu toții disciplinat.**
  În acest fel vă ocrotiți propria sănătate și pe cea a celorlalți oameni.
- Încredeți-vă numai în **sursele de informație** sigure și verificate.
- În Germania obțineți informații actuale și sigure printre altele de la Institutul ”Robert Koch” (RKI), de la Centrala federală de educație pentru sănătate (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA) sau 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.

Cum mă pot proteja cel mai bine?

Distanțare + Igienă + Mască de protecție: cele trei reguli de bază pentru o protecție simplă și eficientă. Acestora li se adaugă formula ”A+A”: aplicația pe telefon și aerisirea.
A! Aplicația pe telefon ”Corona-Warn-App” vă informează rapid și anonim dacă v-ați aflat în apropierea unei persoane infectate. A! Aerisiți regulat încăperile în care vă aflați!

Explicați aceste măsuri de protecție familiei, prietenilor și cunoștințelor dv.! Numai dacă avem cu toții grijă să respectăm aceste măsuri ne putem proteja pe noi și pe cei din jur contra infecției!

Măsuri de igienă atunci când tușim sau strănutăm

- 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.

Spălarea pe mâini

- Spălați-vă regulat mâinile cu săpun.
  Spălați-le cu grijă atunci când ajungeți acasă, cînd vă suflați nasul, când tușiți sau strănutați, înainte de a găti, înainte de masă, după ce ați fost la toaletă, înainte și după orice contact cu persoane bolnave.
  Pe cât posibil, spălați-vă pe mâini înainte și după ce vă puneți masca.
- Când vă spălați pe mâini, țineți mâinile sub jetul de apă. Acoperiți mâna în întregime cu săpun. Frecați mâinile cu săpun pe toate părțile timp de 20 – 30 de secunde. Apoi clătiți-le bine și ștergeți-le cu grijă.

Păstrați distanța și purtați masca peste nas și gură!

- Informați-vă cu privire la restricțiile de contact din landul federal în care vă aflați.
- 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 virușilor.
- Păstrați cel puțin 1,5 metri distanță, pentru a evita transmiterea directă a virușilor.
  Și persoanele infectate care nu prezintă simptome îi pot contagia pe ceilalți.
- În prezent se recomandă purtarea măștilor chirurgicale, respectiv a măștilor tip FFP2, FFP3 sau KN95/N95 în toate situațiile în care nu se poate respecta distanța minimă.
  Atunci când mai multe persoane stau împreună într-un spațiu restrâns, când distanța minimă nu poate fi menținută, măștile chirurgicale, măștile tip FFP2, FFP3 sau KN95/N95 pot oferi o protecție mult mai ridicată decât măștile de pânză. În anumite locuri purtarea măștilor speciale este obligatorie. Regulile cu privire la purtarea măștii diferă de la o localitate la alta. Informați-vă ce reguli sunt în vigoare în localitatea în care vă aflați!

Ce trebuie să știți despre coronavirusul SARS-CoV-2

Coronavirusul SARS-CoV-2 se poate răspândi prin secreții sub formă de picături produse prin strănut sau tuse, 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 virușii. Din acest motiv se impune aerisirea regulată a încăperilor.

Un alt factor de risc în transmiterea virusului îl reprezintă suprafețele contaminate. Prin intermediul mâinilor, virușii de pe aceste suprafețe pot ajunge pe mucoasele din gură, nas sau ochi. Din acest motiv este important să respectăm regulile generale de igienă, ca de exemplu spălarea regulată pe mâini.

Evoluția bolii diferă de la un om la altul, atât în ce privește simptomele, cât și gravitatea acestora. Unii pacienți sunt asimptomatici, alții, în schimb, pot dezvolta pneumonii grave.

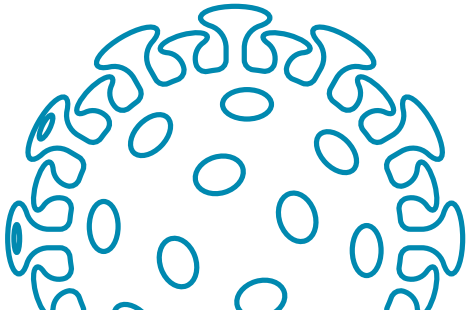
Cele mai frecvente simptome cunoscute sunt tusea, guturaiul, febra, pierderea gustului și a mirosului. Acestea pot apărea izolat sau în combinație. Alte simptome pot fi durerile de cap sau ale membrelor, oboseala sau durerile în gât. Infecția cu SARS-CoV-2 se poate manifesta de asemenea prin dureri abdominale, greață sau vărsături.

Persoanele în vârstă sau cu boli preexistente au un risc mai ridicat de a face forme mai grave ale bolii. Riscul de a dezvolta o formă gravă nu este însă exclus nici la persoanele tinere fără comorbidități.

În prezent se pleacă de la ideea că între data contaminării și apariția simptomelor bolii pot trece până la 14 zile. Durata medie între contaminare și apariția simptomelor este de 5 – 6 zile.

Rețineți: o persoană infectată poate transmite infecția cu câteva zile înainte de a prezenta primele simptome! Multe cazuri de transmitere a infecției au loc cu o zi sau două înainte de apariția primelor simptome.

Dacă o persoană din anturajul dv. s-a îmbolnăvit, ea nu poartă nicio vină pentru asta!
În anumite locuri (grădinițe, centre rezidențiale de îngrijire, la locul de muncă) nu poate fi evitată în orice situație transmiterea virusului.



M-am îmbolnăvit de coronavirusul SARS-CoV-2?

Dacă aveți simptome de boală sau dacă ați fost în contact cu o persoană la care s-a diagnosticat coronavirusul SARS-CoV-2, evitați orice contact care nu e absolut necesar cu alți oameni, mai ales cu cei din grupele de risc, și rămâneți acasă.

Dacă prezentați simptome, contactați medicul dv. de familie sau un alt medic. De asemenea, puteți să vă adresați serviciului medical de gardă, unei hotline locale sau ambulanței pentru boli febrile. Aceste centre vă vor informa ce trebuie să faceți în continuare.

Serviciul medical de gardă răspunde în întreaga Germanie inclusiv noaptea, în weekend și în zilele de sărbătoare la numărul unic 116 117.

În cazuri urgente sunați la 112.

Informați medicii dacă aveți boli preexistente precum hipertensiunea arterială, diabetul, boli cardiovasculare, dacă suferiți de depresie, de tulburare bipolară, demență sau dacă aveți boli respiratorii cronice.
Informați-i de asemenea dacă aveți afecțiuni sau faceți tratamente care slăbesc sistemul imunitar.

Nu mergeți la medic fără programare. În acest fel îi protejați pe ceilalți pacienți și opriți transmiterea virusului!

Dacă ați fost în contact cu o persoană infectată, dar nu aveți simptome, informați Direcția Locală de Sănătate Publică (Gesundheitsamt). Procedați în mod identic dacă aplicația anti-corona vă transmite un mesaj de alertă.

Direcția Locală de Sănătate Publică vă va informa asupra procedurilor următoare.
Direcția Locală de Sănătate Publică o găsiți pe pagina:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Ce posibilități de testare există?

Persoanele suspecte de infecție cu coronavirus și cele care au intrat în contact cu o persoană diagnosticată cu COVID-19 vor fi testate.

Cel mai sigur este **testul PCR, c**are detectează ARN-ul viral. Pentru acest test este necesar un laborator. Testul este efectuat în centre de testare sau în cabinete medicale de către personalul medical, care recoltează o probă din nas și gât. Rezultatul sosește în scris sau digital după 1 – 2 zile.

Dacă rezultatul este pozitiv, el este imediat transmis și Direcției Locale de Sănătate Publică, care urmează să ia măsurile care se impun.

În mod alternativ poate fi folosit **testul antigen rapid,** care trebuie efectuat de personalul medical special pregătit. Pentru citirea testului nu este nevoie de laborator. Rezultatul acestuia îl primiți în scris sau digital și este valabil 24 de ore.

Există, de asemenea, posibilitatea **autotestării cu un test antigen** de uz personal, care poate fi cumpărat din farmacii, drogherii sau supermarketuri. Rezultatul acestuia este valabil 24 de ore.

Rețineți: Un rezultat pozitiv la testul antigen personal indică o posibilă infecție și trebuie confirmat de urgență printr-un test PCR.

Dacă primiți la testul antigen un rezultat pozitiv, înseamnă că sunteți foarte probabil contagios pentru alți oameni. Un test negativ însă nu poate exclude o infecție cu coronavirus, ceea ce înseamnă că trebuie să respectați în continuare măsurile de protecție individuală (distanță, igienă, purtarea măștii, aerisire și utilizarea aplicației anti-corona).

Ce vaccinuri există?

În Germania au fost aprobate mai multe vaccinuri contra COVID-19.
Numărul de doze de vaccin este în creștere, dar în continuare nu există suficiente doze pentru toți oamenii care doresc să se vaccineze. Din acest motiv, vaccinarea are loc în ordinea priorității. Primii vaccinați sunt acei oameni care prezintă un risc deosebit de ridicat de a dezvolta forme grave sau mortale ale bolii sau cei care au, datorită profesiei lor, un risc ridicat de a se infecta și de a transmite virusul persoanelor aflate în îngrijire.

Treptat va fi asigurat un acces echitabil la vaccin pentru toți oamenii. În Germania nu există obligația vaccinării contra COVID-19.

Toate informațiile actuale cu privire la vaccinarea împotriva COVID-19 și la regulile legate de persoanele vaccinate sau vindecate se găsesc pe pagina:
www.corona-schutzimpfung.de
și la numerele de telefon gratuite pe întreg teritoriul Germaniei **116 117** (în limba germană) și **0800 0000837** (în limbile engleză, turcă, rusă și arabă).
În limbaj mimico-gestual obțineți informații de pe siteul: **www.zusammengegencorona.de.**

Ce se întâmplă cu variantele mutante ale coronavirusului?

De la începutul pandemiei, coronavirusul a produs variante noi, apărute pentru prima dată în Marea Britanie, Africa de Sud, Brazilia sau India. S-a constatat că acestea se transmit mai ușor decât tulpina inițială SARS-CoV-2.

Măsurile luate până în prezent și normele de protecție individuală (distanță, igienă, purtarea măștii, aerisire și utilizarea aplicației anti-corona) sunt efective și pentru evitarea infecției cu noile variante. Vă rugăm, respectați-le în continuare!

Este necesară masca de protecție nas-gură?

Dacă o persoană infectată cu SARS-CoV-2 poartă masca corect peste nas și gură, aceasta va opri o parte din picăturile produse prin tuse și strănut. Picăturile nu se mai pot răspândi la fel de ușor ca și atunci când nu purtăm mască. Din acest motiv, masca nas-gură este cu deosebire necesară în situațiile în care nu putem respecta regulile de distanțare.

Măștile de protecție tip FFP2 și FFP3 (”filtering face piece”) asigură în același timp și protecția purtătorului lor. Nu trebuie purtate măști cu ventil, pentru că ventilul nu filtrează aerul expirat, deci nu asigură protecția celor din jur.

În prezent se recomandă purtarea măștilor chirurgicale, respectiv a măștilor tip FFP2, FFP3 sau KN95/N95 în toate situațiile în care nu se poate respecta distanța minimă.
Atunci când mai multe persoane stau împreună într-un spațiu restrâns, când distanța minimă nu poate fi menținută, măștile chirurgicale, măștile tip FFP2, FFP3 sau KN95/N95 pot oferi o protecție mult mai ridicată decât măștile de pânză. În anumite locuri purtarea măștilor speciale este obligatorie. Regulile cu privire la purtarea măștii diferă de la o localitate la alta.
Informați-vă ce reguli sunt în vigoare în localitatea în care vă aflați!*

Atenție: Masca trebuie să se așeze bine peste gură și nas 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 nas-gură, 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. Aerisiți de asemenea regulat încăperile în care vă aflați.

* **Aplicația de alertă NINA** oferă, pe lângă funcția de alertare, și informații despre pandemia de coronavirus. Aplicația vă arată, pentru localitățile selectate și pentru locul în care vă aflați (în cazul în care opțiunea este activată), regulamentele în vigoare. Informații suplimentare despre aplicația de alertă NINA se găsesc aici: **www.bbk.bund.de/DE/NINA/Warn-App_NINA_node.html**

Este necesară folosirea dezinfectanților pentru mâini?

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

Care este diferența între izolare și carantină și care este scopul acestei diferențieri?

Izolarea este o măsură impusă de autorități pentru pacientele și pacienții la care a fost confirmată infecția cu SARS-CoV-2. În funcție de gravitatea bolii, izolarea poate avea loc acasă sau la spital.

Carantina este izolarea temporară a persoanelor suspecte de a fi infectate cu SARS-CoV-2 și care ar putea răspândi virusul. În majoritatea cazurilor, este vorba de contacții direcți ai persoanelor infectate sau de călători sosiți dintr-o zonă de risc.**

Scopul izolării, respectiv al carantinei, este acela de a împiedica transmiterea virusului prin reducerea contactelor cu alți oameni.

Cât timp durează izolarea, respectiv carantina?

Terminarea carantinei sau a izolării la domiciliu se hotărăște de către Direcția Locală de Sănătate Publică în acord cu medicul curant.

Persoanele aflate în izolare la domiciliu în urma diagnosticării cu COVID-19 pot părăsi izolarea cel mai devreme la 14 zile de la începerea bolii. Izolarea încetează abia când pacientul primește un rezultat negativ la un test antigen sau PCR și nu prezintă simptome de COVID-19 sau, în caz că le-a avut, starea sa trebuie să se fi îmbunătățit.

Pentru carantina la domiciliu, Institutul ”Robert Koch” a stabilit o durată de 14 zile începând din ziua ultimului contact cu o persoană contagioasă.

Ieșierea din carantină după 14 zile se face numai în urma unui test antigen rapid sau a unui test PCR cu rezultat negativ.

Ce reguli trebuie să respect în carantina la domiciliu?

În timpul carantinei la domiciliu, trebuie să respectați dispozițiile Direcției de Sănătate Publică. Important este să nu părăsiți domiciliul și să nu primiți vizite. În plus, observați și documentați starea dv. de sănătate.

Evitați contactul apropiat cu celelalte persoane din locuință și folosiți spațiile comune, pe cât posibil, la distanță de timp față de colocatarii dv.

În cazul în care nu puteți evita să stați în aceeași încăpere, mențineți distanța minimă de 1,5 metri față de ceilalți și purtați o mască medicinală nas-gură.

Chiar dacă colocatarilor dv. nu le-a fost impusă carantina, este recomandabil ca și ei să intre benevol în carantină.

Informați și persoanele cu care ați avut contacte în afara domiciliului dv. La rândul lor, acestea sunt rugate să-și reducă contactele exterioare și să-și țină sub observație starea de sănătate.

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.

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

Începând de la 1 martie 2021, rețelele de telefonie mobilă din Germania transmit călătorilor care intră pe teritoriul Germaniei mesaje conținând informațiile actualizate ale guvernului federal cu privire la pandemie.

Ce trebuie să fac dacă am probleme de sănătate în timpul carantinei sau al izolării la domiciliu?

Dacă în timpul carantinei la domiciliu aveți o senzație generală de boală, dacă începeți să tușiți, să faceți febră sau aveți dificultăți de respirație, informați de urgență Direcția de Sănătate Publică.

În cazul în care vă aflați în izolare, fiind diagnosticat(ă) cu COVID-19, și constatați că simptomele se agravează, sunați imediat la medic.

Dacă în timpul carantinei sau al izolării aveți nevoie de ajutor medical din cauza unei boli preexistente, sunați la medicul dv. de familie, la un alt cabinet medical sau la serviciul medical de gardă la telefonul 116 117.
Atrageți atenția interlocutorului dv. asupra faptului că vă aflați în carantină la domiciliu.

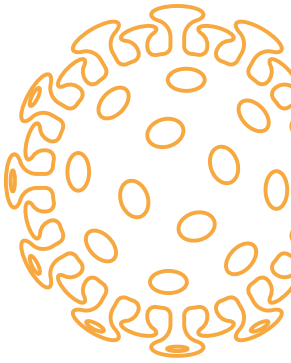
În cazuri urgente, de exemplu dacă aveți senzație de sufocare, sunați la numărul de urgență 112.

Există urmări pe termen lung ale COVID-19?

În cazul bolii COVID-19, simptomele se pot menține sau pot reapărea chiar și la mai multe săptămâni sau luni de la terminarea fazei acute. La majoritatea pacienților care au necesitat internare în terapia intensivă se constată o afectare permanentă la nivelul unor organe. Simptome post-COVID pot apărea însă independent de gravitatea fazei acute a bolii.
Ele sunt posibile chiar și la pacienți care au făcut forme ușoare și nu au avut nevoie de spitalizare.

Între simptomele post-COVID, cele mai frecvente sunt o stare generală de slăbiciune, oboseala permanentă și tulburările de atenție. Au fost raportate si simptome mai neobișnuite: vărsături, amețeală puternică. Unele persoane afectate de așa-numitul COVID de lungă durată au dificultăți în îndeplinirea sarcinilor zilnice.

Nu se cunosc încă exact cauzele acestor urmări pe termen lung ale infecției. Adresați-vă medicului dv. de familie dacă, după vindecarea fazei acute, prezentați simptome post-COVID.



Unde găsesc 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 coronavirus pe siteul: **www.zusammengegencorona.de**
Despre campania de vaccinare vă puteți informa aici: **www.corona-schutzimpfung.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 coronavirus:
www.rki.de

Centrala Federală de Educație pentru Sănătate (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA) a sistematizat răspunsurile la cele mai frecvente întrebări despre coronavirus:
www.infektionsschutz.de

Institutul ”Paul Ehrlich” (PEI) informează pe pagina sa de internet despre vaccinurile utilizate în Germania: **www.pei.de/coronavirus**

Informații actuale în mai multe limbi găsiți aici:
www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus
și aici:
www.eu-gleichbehandlungsstelle.de/corona-virus

Ministerul Federal al Afacerilor Externe (Auswärtiges Amt) informează cu privire la siguranța călătoriilor 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 11.05.2021

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.

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.