

Información sobre el coronavirus en lenguaje sencillo

El nuevo coronavirus se ha extendido rápidamente por todo el mundo.

Muchas personas se enferman de una manera leve.

Estas personas se recuperan rápidamente.

Otras personas se enferman gravemente.

En particular, personas mayores o personas que tienen alguna otra enfermedad, se enferman a menudo gravemente.

Pueden contraer Neumonía.

A causa del coronavirus pueden llegar también a morir.

Por eso debe protegerse:

Puede ayudar si no se contagia con el coronavirus.

Puede ayudar para que otras personas no se contagien con el coronavirus.

En esta página hay más información sobre el coronavirus:

https://www.rki.de/DE/Service/Leichte-Sprache/LS_Corona_Virus.pdf?_blob=publicationFile

Corona-Enfermedad

La Enfermedad puede ser diferente en cada persona. Estos son los síntomas más frecuentes:

- Pérdida del olfato
- Pérdida del gusto
- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Congestión nasal
- Cansancio
- Problemas respiratorios.

En esta página hay más información sobre la enfermedad:

https://www.rki.de/DE/Service/Leichte-Sprache/LS_Corona_Krankheit.pdf?_blob=publicationFile

Cuarentena

Qué significa cuarentena (aislamiento)?

- quedarse en casa
- no recibir visitas
- solo salir al propio balcón, terraza o jardín
- no ir a fuera a tirar la basura
- no ir a comprar
- no ir a trabajar (tiene que informar a su empresa)
- no ir a la escuela
- no ir al parque con los niños
- no ir a pasear
- no ir a pasear al perro

La cuarentena es supervisada por la Oficina del Orden Público (Ordnungsamt). Las personas que no cumplan con la cuarentena pueden llegar a recibir una sanción.

Quién tiene que ponerse en cuarentena?

Si una persona tiene un **test positivo de corona**, significa entonces que se ha contagiado con el coronavirus. Esa persona puede contagiar a otras personas. Por ese motivo el Ministerio de Sanidad (Gesundheitsamt) indica que tiene que ponerse en cuarentena. Eso significa, que tiene que quedarse en casa. Otra palabra para cuarentena es aislamiento.

Si una persona tiene o tuvo **contacto estrecho** con otra persona con coronavirus, también tendrá que ponerse en cuarentena. Esta persona se denomina Persona de Contacto. Estos son, por ejemplo, los convivientes. El Ministerio de Sanidad (Gesundheitsamt) llama a estas Personas de Contacto y les indica cuánto dura la cuarentena.

Cuánto dura la cuarentena, si se tiene un test positivo?

Si el test es positivo, la cuarentena dura mínimo 14 días después del test. Si todavía sigue teniendo síntomas (mocos, tos, fiebre etc.) tiene que seguir en cuarentena hasta que pasen 2 días enteros sin estar enfermo.

Cuánto dura la cuarentena para una Persona de Contacto?

14 días después del último contacto con una persona que tiene el coronavirus, todavía puede enfermarse.

Por lo tanto, las Personas de Contacto tienen que estar en cuarentena durante 14 días después del último contacto.

Cómo se comportan las personas en la cuarentena para no contagiar a los convivientes?

La persona enferma debe:

- no habitar ni dormir en la misma habitación que los demás
- mantenerse siempre a más de 2 metros de distancia de los demás
- todas las personas de la vivienda (convivientes) deben usar una mascarilla tan pronto se encuentren
- lavarse las manos frecuentemente
- no utilizar las habitaciones como el baño, el aseo y la cocina al mismo tiempo que los demás y limpiarlas siempre a fondo
- usar su propia toalla
- ventilar bien las habitaciones
- no tocar la basura de personas enfermas
- no recibir ninguna visita, incluso el cartero debe dejar el paquete delante de la puerta de casa.

Quién me puede ayudar en la cuarentena?

Si necesita ayuda en la vida diaria:

Conocidos y familiares pueden ayudar, por ejemplo con las compras.

Voluntarios pueden brindar apoyo: informese en la ciudad en la que vive si existe una oferta de este tipo.

Si empeora la enfermedad y necesita ayuda::

Usted puede llamar a estas personas:

1. al médico de cabecera o de familia (Hausarzt)
2. al servicio de guardia (Bereitschafts-Dienst) de la asociación de los médicos de la región (KV), número de teléfono: 116 117
3. al médico de urgencia, número de teléfono: 112.

Si tiene hijos en casa que necesitan de su cuidado:

Puede consultar en la página del Ministerio Escolar de NRW:

<https://www.schulministerium.nrw.de/>

Si tiene más preguntas sobre la cuarentena:

Usted puede llamar al Ministerio de Sanidad: 02271 83 12345.

Vacuna

Dónde puedo obtener información sobre la vacuna?

En la página del Instituto Robert Koch (RKI) hay informaciones en lenguaje sencillo:

https://www.rki.de/DE/Service/Leichte-Sprache/LS_Corona-Ratgeber_tab-gesamt.html;jsessionid=FB752F49F39D2FB5CBB08089231CC333.internet072?nn=13490888

En la página del Instituto Robert Koch (RKI) hay formularios informativos traducidos en distintos idiomas, así como explicaciones sobre estos formularios en lenguaje sencillo:

<https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html>

<https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Vektorimpfstoff-Tab.html>

Cuándo se puede pedir cita para vacunarse?

Hay un orden claro para la aplicación de la vacuna. Cuando sea su turno, puede pedir cita a través de la página de internet www.116117.de o llamando al número de teléfono gratuito 0800 117 117-01.

Dónde puedo vacunarme?

La información de cómo dirigirse al centro de vacunación del distrito de Rhein-Erft la puede encontrar aquí: <https://www.rhein-erft-kreis.de/impfzentrum-rheinerftkreis/artikel/anfahrt-zum-impfzentrum>

Qué tengo que llevar cuando vaya a vacunarme?

- la confirmación de la cita de vacunación
- el carnet de identidad
- el pasaporte de vacunación (si lo tiene)

- la tarjeta sanitaria
- una mascarilla médica
- si tiene una enfermedad crónica, debe traer un certificado del médico

Qué sucede si necesita a un traductor para la cita de vacunación?

Usted puede llamar a los traductores voluntarios del distrito de Rhein-Erft: 02271 83 10232.

<https://www.rhein-erft-kreis.de/kommunales-integrationszentrum-kommunales-integrationszentrum-2>

Test de corona

Un Corona-Test muestra si tiene corona.

Actualmente hay varios Test de corona:

1. **PoC** (Point-of-Care-Antigen-Test): **Test rápido** y de **autodiagnóstico**.
2. **PCR** (Polymerase Chain Reaction): **Test de laboratorio**.

Un **Test rápido** puede ser realizado en varios sitios:

- En el trabajo
- En un centro de test
- En algunos médicos de cabecera y algunas farmacias

Todos pueden realizar un test gratuito una vez a la semana!

Si la prueba del **Test rápido-POC** es positiva, el centro que realizó el test informará al Ministerio de sanidad (Gesundheitsamt).

Tiene que ponerse en cuarentena hasta que realice un **test PCR**

Si el test PCR es también positivo tiene que seguir en **cuarentena**.

Si el test PCR es negativo puede salir de la cuarentena.

Ahora hay también un **test de corona autodiagnóstico**.

Si el test de corona autodiagnóstico es positivo debe de quedarse inmediatamente en casa!

Llame a su médico de cabecera (Hausarzt) y al Ministerio de Sanidad (Gesundheitsamt).

Tiene que hacerse necesariamente un **test PCR**.

Si el test PCR es también positivo tiene que seguir con la **cuarentena**.

Si el test PCR es negativo puede salir de la cuarentena.

Aquí puede encontrar más información sobre los test de corona, así como una lista con los lugares donde se pueden realizar los test rápidos en el distrito de Rhein-Erft: <https://www.rhein-erft-kreis.de/coronavirus-sarscov2/artikel/coronatestangebote-im-rheinerftkreis>