



### 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 se transmite 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 a través de **gotas respiratorias** y **aerosoles** que resultan al toser, estornudar y hablar.

### Términos importantes

**Sospechoso de estar infectado:** Persona de la cual se piensa que puede estar infectada con patógenos, sin que esta esté enferma o sospeche estar enferma o ser 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** son dos tipos de coronavirus que han provocado brotes importantes en el pasado.

**COVID-19** es el nombre de la enfermedad provocada por el nuevo coronavirus 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, §30 IfSG)

Las personas trabajadoras que sufran una pérdida de ingresos por la orden de cuarentena tendrán por normal general derecho a recibir una indemnización económica. 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](http://www.rki.de/covid-19)

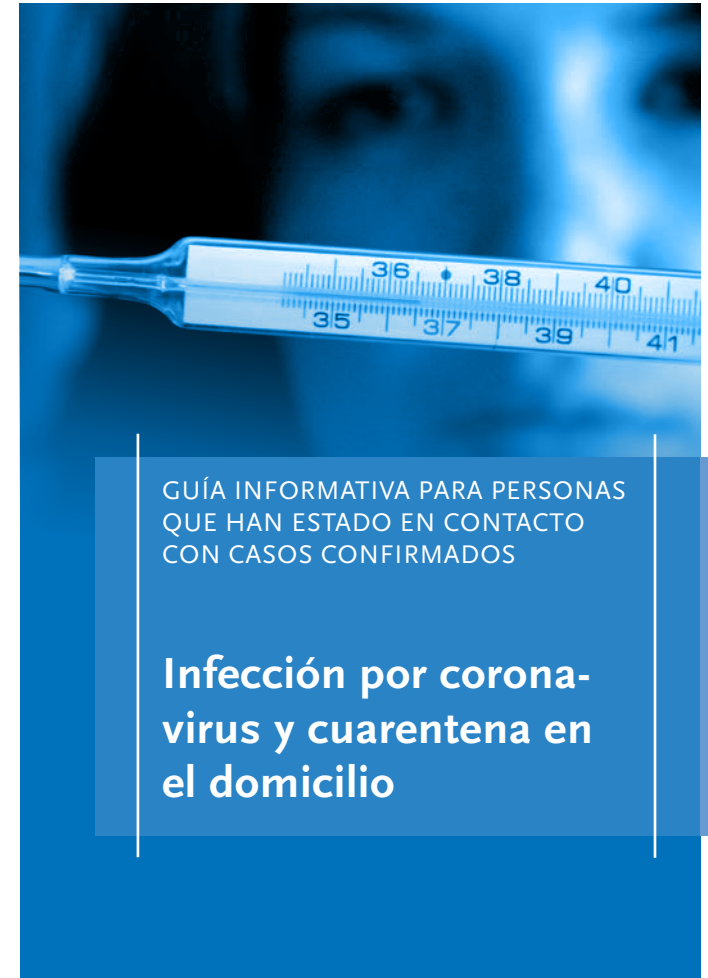


[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

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)



## Quédesse 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 autoridad de salud pública (Gesundheitsamt), y establece el plazo por el que usted debe permanecer en cuarentena. Sin embargo, esta orden no finaliza automáticamente y debe ser derogada por la autoridad competente que la emitió.

Usted podría estar infectado, aunque no esté enfermo ni presente síntomas.

Para combatir la COVID-19, deben adoptarse medidas de cuarentena. Esta enfermedad puede ser tener un curso clínico grave como las enfermedades MERS<sup>1</sup> y MERS<sup>2</sup> producidas por otros tipos de coronavirus. No obstante, la propagación de la COVID-19 en la población se está produciendo con mayor facilidad y rapidez.

**Es fundamental que cumpla las medidas 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.



<sup>1</sup> Severe Acute Respiratory Syndrome (Síndrome respiratorio agudo grave)

<sup>2</sup> Middle East Respiratory Syndrome (Síndrome respiratorio de Oriente Medio)

## 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 autoridad de salud pública (Gesundheitsamt).



**Contacte inmediatamente su autoridad de salud pública (Gesundheitsamt) si se siente mal o presenta los siguientes síntomas:**

tos, catarro nasal, insuficiencia respiratoria por infección, fiebre.

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://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 puede recibir ayuda de los bomberos, organizaciones de protección civil como Technisches Hilfswerk (THW) o voluntarios de la comunidad.



## Niños en cuarentena

Cuando se requiere que los niños estén en cuarentena, no siempre es posible cumplir todas las medidas de higiene. Niños-as y bebés en particular necesitan del cuidado y la atención de sus padres-cuidadores-as durante este tiempo.



- ▶ Intenta seguir las medidas de higiene tanto como sea posible y busca soluciones individuales para tu situación.
- ▶ La autoridad de salud pública que te corresponde puede contestar más preguntas si es necesario.

## 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 a sobrellevar mejor la situación.
- ▶ Haga uso de servicios telefónicos de apoyo psicológico y social, como por ejemplo 'Seel-sorgetelefon' o 'Krisendienst'.
- ▶ 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 reducir el estrés.

