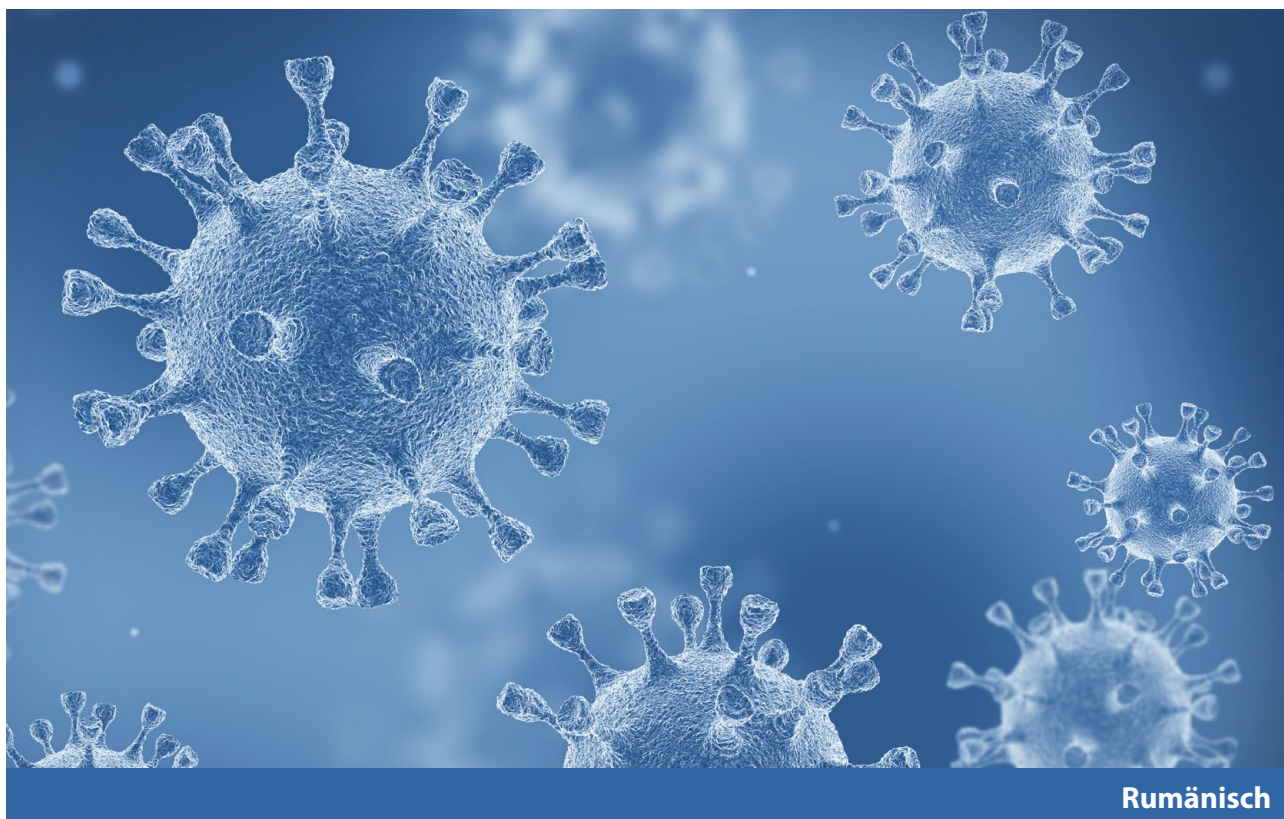


www.covid-information.org

Coronavirusul SARS-CoV-2

Informații și indicații practice



Rumänisch

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.v.**



Ethno-Medical Center Germany

Comportament responsabil și respectuos!

- 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.
- Urmăriți informațiile actualizate ale Organizației Mondiale a Sănătății (OMS/WHO).
OMS/WHO oferă informații sigure și actualizate în mai multe limbi.
- În Germania obțineți informații actuale și sigure de la Institutul „Robert Koch” (RKI), de la Centrala federală pentru educație de sănătate (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA) și de la Ministerul Sănătății (Bundesministerium für Gesundheit, BMG).
- Să contribuim cu toții la ocrotirea sănătății proprii precum și a celei a personalului medical și de îngrijire!
Ei sunt eroinele și eroii noștri, care își riscă propria sănătate pentru a ne ocroti sau a ne vindeca pe noi.
- Adresăm tuturor bolnavilor sau infectaților cu COVID-19 rugămintea de a urma indicațiile personalului medical și de îngrijire.
- Vă rugăm să respectați neapărat indicațiile și recomandările cele mai recent actualizate ale autorităților naționale și locale.

Rămâneți sănătoși!

Cum mă pot proteja cel mai bine?

Respectați următoarele reguli simple și eficiente! Faceți-vă un obicei din a le aplica atunci când tușiți sau strănutați precum și atunci când vă spălați pe mâini. Păstrați distanță între dv. și alți oameni! 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

- 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.

Ce trebuie să știți despre coronavirus

Noul coronavirus se răspândește în prezent în întreaga lume. Numele său oficial este „SARS-CoV-2”. Boala respiratorie provocată de acesta se numește „COVID-19”. Se transmite prin infectarea cu secreții sub formă de picături sau prin atingerea unor obiecte sau suprafețe pe care s-au așezat aceste picături. Infecția se propagă de la om la om prin mucoase sau indirect prin mâini. Aceasta pentru că mâinile intră în contact cu mucoasa din gură, nas sau ochi și fac posibilă transmiterea virusului.

Virusul provoacă o infecție a căilor respiratorii. Unii pacienți 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 coronavirus?

Ce reguli trebuie urmate dacă veniți dintr-o zonă de risc, dacă credeți că aveți simptome sau dacă ați fost 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 sau dacă veniți dintr-o zonă de risc, 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.

Ele ne protejează însă contra altor afecțiuni ale sistemului respirator. De exemplu gripa sau pneumonia pneumococică. Alte vaccinuri pot contribui așadar la evitarea suprainfecțiilor.

E posibilă contaminarea prin mărfuri de import?

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

Este necesară masca de protecție?

Nu există dovezi suficiente în sprijinul ideii că purtarea unei măști de protecție de către persoanele sănătoase ar garanta reducerea riscului de contaminare. Mult mai importantă este respectarea regulilor de igienă atunci când tușim sau strănutăm precum și la spălatul pe mâini. Dacă v-ați infectat, puteți reduce însă cu ajutorul măștii sanitare riscul de a-i contamina pe cei din jur.

O persoană infectată poate fi contagioasă chiar dacă nu prezintă simptome. Există situații în care nu putem păstra distanța recomandată de 1,5 metri. În asemenea cazuri, chiar și prin purtarea unor măști improvizate putem contribui la reducerea răspândirii virusului SARS-CoV-2. Atenție: Masca 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 o barieră pentru viruși.

Este necesară folosirea dezinfectanților?

Spălarea corectă și regulată a mâinilor ne protejează în mod normal contra infecției. Dezinfectarea mâinilor se recomandă atunci când locuiți împreună cu persoane cu imunitate scăzută.

* 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**.

Când sunt necesare măsuri de carantină?

Dacă ați fost testat pozitiv pentru coronavirus. Dacă ați fost în contact apropiat cu o persoană infectată. Dacă autoritățile vă impun carantina.

Cât durează carantina?

În caz că faceți o formă ușoară a bolii, carantina durează de obicei două săptămâni. În acest timp nu aveți voie să părăsiți locuința. Acest lucru este valabil și pentru persoanele care au intrat în contact apropiat cu bolnavul.

Cele două săptămâni corespund perioadei dintre contagierea cu noul coronavirus SARS-CoV-2 și apariția simptomelor sau un rezultat pozitiv al testului.

Dacă vi se impune carantină, Direcția locală de sănătate publică vă va informa cum să vă comportați în eventualitatea apariției simptomelor. De exemplu, poate să vă ceară să vă luați regulat temperatura, iar în final vă va anunța când se termină pentru dv. carantina.

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.
- Dacă aveți nevoie de ajutor pentru îngrijirea copiilor, luați legătura cu centrele locale de asistență socială.

Ce reguli trebuie să respect în centrele de cazare?

Veniți dintr-o zonă de risc, prezentați simptome sau ați avut contact cu o persoană diagnosticată cu 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.

Unde găsesc alte informații?

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 Sănătății (Bundesministerium für Gesundheit, BMG) oferă informații centralizate despre noul coronavirus pe siteul www.zusammengegencorona.de

Telverde: 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 pentru educație de sănătate

(Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA) a sistematizat răspunsurile la cele mai frecvente întrebări despre noul coronavirus: www.infektionsschutz.de

Ministra de stat pentru integrare pune la dispoziție informații în până la 18 limbi

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Ministerul de 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

Editor:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V./Centrul etno-medical

Email: we@covid-alliance.net

www.covid-information.org

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-gesundheit.de

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi.bayern

www.globalshapersmunich.org

Surse: BMG, RKI, BZgA

Data 20.4.2020 · Versiunea 006

© Copyright Ethno-Medical Center · All rights reserved.

Conținutul legăturilor externe cade în responsabilitatea operatorilor lor.

Photo: istock/AltoClassic

Design: www.eindruck.net

In collaboration with Covid Alliance Interchange

