

Información importante sobre la situación actual

Estimados residentes de Neukölln:

El 3 de marzo de 2020 se conoció en Neukölln el primer caso confirmado del llamado "coronavirus". Debido a la a menudo contradictoria y en parte precipitada cobertura por parte de la prensa, es probable que también usted sienta gran incertidumbre, lo cual es comprensible.

Con esta información pretendemos ayudarle, en colaboración con nuestra Oficina de Salud, a ordenar sus miedos y temores. Usted también puede contribuir a manejar la situación de forma cuidadosa pero adecuada entre sus amistades y familiares.

Por favor, ayúdenos a frenar la propagación del virus para que todos los enfermos puedan seguir recibiendo la mejor atención médica posible.

- **- ¿Cómo puedo contagiarme del virus (SARS-CoV-2)?**

El contagio se produce, sobre todo, a través de fluidos corporales de las vías respiratorias. La transmisión puede producirse a través de pequeñas y diminutas gotas (los llamados aerosoles). De esta forma, el riesgo de contagio es particularmente alto si se habla o se canta con más personas en espacios cerrados, por ejemplo, pero también cuando existe cercanía física, por ejemplo, al besarse y en los rituales de saludo como besar la mejilla, abrazar y estrechar la mano.

El contagio a través de superficies es poco probable, pero no imposible. La higiene de las manos es, aun así, una medida de protección importante (véase "¿Cómo puedo protegerme a mí y a los demás?").

Hasta ahora no se conoce ningún contagio a través de los alimentos.

- **- ¿Cómo puedo protegerme a mí y a los demás?**

Las medidas indicadas a continuación se refieren a la protección de cada individuo y, por lo tanto, a la protección de toda la población.

Cuanta más gente se implique, menos posibilidades tiene el virus de propagarse.

Aquí encontrará un resumen de las medidas de higiene más importantes:

1. Póngase una mascarilla (por ejemplo, de tela) en espacios cerrados o mal ventilados si entra en contacto con otras personas fuera de su hogar (metro, supermercado, trabajo). Las mascarillas hechas en casa son suficientes para el uso cotidiano. Estas deberían constar de varias capas, si es posible.
2. Mantenga una distancia mínima de 1,5 m con otras personas en público (¡incluso si lleva mascarilla!).
3. Tosa y estornude en el codo flexionado o en un pañuelo desechable.
4. Ventile frecuentemente todos los espacios cerrados. Se considera mejor y se recomienda la ventilación permanente. Esto es especialmente importante cuando varias personas están o han estado en el lugar. Las ventanas deben abrirse de par en par. Idealmente debe haber corriente de aire.

5. Quédese en casa si está enfermo/a hasta que se recupere. Esto también se aplica en caso de tos y resfriado. Sin embargo, para los niños que asisten a guarderías u otros centros comunitarios, el resfriado por sí solo no es un signo de riesgo; en este caso se aplicarán procedimientos especiales.
6. Evite, en la medida de lo posible, el contacto cercano en interiores con personas que no convivan con usted bajo el mismo techo (no reuniones familiares grandes, no fiestas), sobre todo en espacios cerrados.
7. Lávese bien las manos con jabón (mín. 20 segundos), especialmente después de toser, estornudar o sonarse la nariz, así como después de haber estado en lugares públicos (compras, transporte público). Importante: La desinfección de manos no tiene ninguna ventaja sobre el lavado de manos e incluso conlleva riesgos si se realiza frecuentemente.
8. Tóquese la cara lo menos posible para evitar la transmisión del virus a través de las manos.
9. Infórmese periódicamente acerca de las nuevas recomendaciones (véase "¿Dónde encuentro más información?").

Por favor, tenga en cuenta que las medidas funcionan mejor cuantas más personas las cumplan. Aunque crea que está sano y que es una persona de bajo riesgo, seguro que hay personas en su entorno (familia, vecinos, compañeros de trabajo) que tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades graves (véase "¿Quiénes están especialmente en riesgo?"). La enfermedad puede evolucionar de forma grave incluso en jóvenes sin enfermedades previas..

- **¿Qué puedo hacer si estoy enfermo/a o quiero una prueba de frotis?**

Los siguientes síntomas aparecen con frecuencia con la enfermedad por coronavirus (COVID-19):

- Pérdida del sentido del olfato y del gusto
- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Sensación general de malestar/debilidad
- Dolores o miembros doloridos
- Secreción nasal
- Diarrea

Si tiene síntomas de enfermedad por coronavirus, es importante que se quede en casa y se ponga en contacto con su médico de cabecera en primer lugar. Si no pudiese localizarlo, póngase en contacto con el servicio médico de guardia de la asociación de médicos de las cajas de salud. Están disponibles las 24 horas del día en el número de teléfono 116 117.

Si tiene síntomas graves de enfermedad, no puede contactar con otro médico y especialmente en caso de dificultad respiratoria, por favor llame al número de emergencias 112.

Si ha tenido contacto directo con alguna persona que haya dado positivo y no muestra signos de enfermedad, póngase de inmediato en contacto con su oficina de salud . Puede contactar con la Oficina de Salud de Neukölln llamando al 030-90239 4040 o enviando un correo electrónico a: GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de.

Si cree que necesita una prueba de frotis de coronavirus por otros motivos, puede consultarlo con su médico de cabecera o ponerse en contacto con la línea directa de la Oficina de Salud de Neukölln en el 030 90239 4040. En nuestro centro de frotis de coronavirus, las pruebas pueden realizarse en determinadas condiciones y solo mediante cita previa. Obtenga más información sobre el centro de frotis de coronavirus en la página web <https://www.berlin.de/ba-neukoelln/caz/>.

- **¿Qué hago si mi hijo/a está enfermo/a?**

Los niños que tengan como único síntoma un resfriado pueden asistir a centros comunitarios como guarderías, etc. Sin embargo, si presentan otros síntomas que también son típicos del cuadro clínico causado por el coronavirus, como tos, fiebre, dolor de garganta, pérdida del sentido del olfato y del gusto o dolores de cabeza y en las extremidades, realizar un test de coronavirus puede ser razonable. En cualquier caso, los niños no deben asistir a instalaciones comunitarias hasta que hayan transcurrido 48 horas desde la desaparición de los síntomas.

- **¿Quién está especialmente en riesgo y quién no?**

La mayoría de procesos por COVID-19 son muy leves. El riesgo de contagio es el mismo para todas las personas, pero algunos grupos de individuos están expuestos a un mayor riesgo de proceso de enfermedad grave, entre ellos:

- Personas mayores (a mayor edad, mayor riesgo)
- Personas con ciertas patologías previas, independientemente de la edad. Entre ellas, se incluyen:
 - Algunas enfermedades cardiovasculares
 - Algunas enfermedades de las vías respiratorias
 - Enfermedades asociadas con un sistema inmunológico debilitado (por ejemplo, cáncer)
 - Ciertas enfermedades del hígado y del riñón

Su médico de cabecera puede decirle si usted es persona de alto riesgo.

Aún no se ha demostrado que exista un mayor riesgo de procesos de la enfermedad para

- Embarazadas
- Niños

En algunos casos, también se producen procesos graves de la enfermedad en personas jóvenes y sanas.

- **¿A qué más debo prestar atención?**

La máxima prioridad es cumplir todas las medidas de higiene mencionadas (véase "¿Cómo puedo protegerme a mí y a los demás?").

No olvide que, además del COVID-19, existen otras enfermedades. Por lo tanto:

- Deje que su médico de cabecera revise las vacunas que ha recibido
- Acuda a todas las revisiones médicas previstas
- Asegúrese de que no se agota su medicación y ayude también a sus familiares

- Lleve a sus hijos a las citas médicas y de vacunación
- Mantenga un estilo de vida saludable

Si tiene miedo de contagiarse en la sala de espera de su médico, llame primero y pida consejo.

- **¿Dónde puedo encontrar más información?**

En las siguientes páginas encontrará más información fidedigna:

- https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html véase aquí también "Respuesta a preguntas frecuentes"
- <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/> (multilingüe)
- <https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus> (multilingüe)
- Para padres e hijos: <https://www.bvki.de/eltern/>
- **¿Dónde puedo recibir ayuda? Principales números de ayuda**
 - Línea telefónica de la Oficina de Salud de Neukölln: 030-90239 4040
 - Correo electrónico de la Oficina de Salud de Neukölln: GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de
 - Línea telefónica sobre coronavirus para todo Berlín: 030-9028 2828
 - Línea telefónica de protección infantil de Berlín: 030-610066
 - Teléfono de ayuda para violencia doméstica: 0800-0116016
 - Ayuda a vecinos de Neukölln: 030-62933320

Si tiene problemas que no puede resolver usted mismo/a, no dude en buscar ayuda. La situación actual representa un gran desafío para todos nosotros. Sin embargo, existen también muchas posibilidades de recibir ayuda.

- **La Oficina de Salud de Neukölln está aquí para ayudarle durante la pandemia del coronavirus**

Si tiene más preguntas sobre el coronavirus, estaremos encantados de asesorarle personalmente. Póngase en contacto a través de nuestra línea telefónica. Remitiremos su solicitud a la persona correspondiente.

Puede llamar de lunes a viernes de 8 a 16 horas al número 030-90239 4040. También puede ponerse en contacto con nosotros a través de la dirección de correo electrónico: GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de

Disponemos de equipos de asesoramiento en las siguientes áreas:

- Asesoramiento médico sobre el coronavirus, por ejemplo, si está enfermo/a o cree que se ha contagiado.
- Asesoramiento sobre medidas de comportamiento en el marco de la pandemia de coronavirus.
- Asesoramiento social para personas en cuarentena (en caso de tener necesidades de asistencia).

La Oficina de Salud asesora también directamente a escuelas, guarderías, instituciones sociales y centros de atención médica. Entre otras cosas, la Oficina de Salud supervisa el cumplimiento de las medidas de higiene necesarias e inicia las acciones necesarias para prevenir las infecciones.

Según la ley alemana de protección frente a infecciones, se debe informar rápidamente a la Oficina de Salud sobre todos los casos de coronavirus. Las personas que hayan dado positivo en el test serán contactadas e informadas sobre cómo proceder (por ejemplo, si se ordena una cuarentena). Una gran parte del trabajo de la Oficina de Salud consiste en encontrar a personas que hayan tenido contacto con la persona que haya dado positivo en el test. La Oficina de Salud también se encarga de contactarlas e informarlas de todas las medidas que deben tomar.

En caso de que usted haya dado positivo en la prueba y no nos hayamos puesto en contacto con usted o si ha tenido contacto con una persona que haya dado positivo, póngase en contacto con nosotros (véase arriba).

La Oficina de Salud también organiza pruebas de coronavirus con el fin de identificar a personas infectadas lo más rápidamente posible. Por ejemplo, en el centro de frotis de coronavirus (CAZ) en Sonnenallee se realizan frotis de garganta..

Encontrará más información al respecto en: <https://www.berlin.de/ba-neukoelln/caz/>

Si tiene derecho a una prueba, puede pedir cita a través de su empleador o a través de nuestros médicos. Rogamos entienda que las pruebas únicamente podrán realizarse mediante cita previa. En determinados casos también se pueden realizar pruebas de frotis en el domicilio.