

## **Informații importante privind situația actuală**

Dragi locuitori din Neukölln,

La 3 martie 2020, s-a aflat de prima infecție confirmată cu așa-numitul „coronavirus” la Neukölln. Din cauza articolelor apărute în presă, de multe ori contradictorii și în unele cazuri pripite, este posibil ca și dvs. să aveți mari incertitudini.

Prin aceste informații, în colaborare cu Direcția de Sănătate Publică dorim să răspundem la îngrijorarea și temerile dvs.. De asemenea, puteți contribui chiar și dvs. la o gestionare vigilentă și adecvată a situației în cercul de cunoștințe și în familia dvs..

Vă rugăm să ne ajutați să încetinim răspândirea virusului, astfel încât toți bolnavii să poată beneficia în continuare de cele mai bune îngrijiri medicale posibile!

- **Cum mă pot infecta cu virusul (SARS-CoV-2)?**

Infectarea are loc mai ales prin fluidele corporale ale tractului respirator. Virusul poate fi transmis prin picături mici și minuscule (așa-numiții aerosoli). Astfel riscul de infecție este deosebit de mare, de exemplu, atunci când vorbim sau cântăm împreună în spații închise, dar și atunci când ne apropiem fizic, de ex. când ne sărutăm sau când efectuăm ritualuri de salut ca săruturile pe obraz, îmbrățișarea sau strângerea mâinilor.

Transmiterea prin suprafețe este improbabilă, dar nu este exclusă. Igiena mâinilor este totuși o măsură importantă de protecție (vedeți „Cum mă pot proteja pe mine și pe alții?”).

O transmitere prin alimente nu este încă cunoscută.

- **Cum mă pot proteja pe mine și pe alții?**

Măsurile prezentate mai jos sunt menite pentru protejarea fiecăruia și, implicit la protejarea întregii populații.

Cu cât participă mai mulți oameni, cu atât mai puține șanse are virusul să se răspândească în continuare!

Aici găsiți o prezentare generală a celor mai importante măsuri de igienă:

1. În spații închise sau slab ventilate purtați o mască (de ex. din material textil) dacă intrați în contact cu alte persoane din afara familiei dvs. (metrou, supermarket, loc de muncă). Pentru utilizare zilnică sunt suficiente și măștile de protecție confecționate acasă. Pe cât posibil, acestea trebuie să fie alcătuite din mai multe straturi.
2. Păstrați cel puțin 1,5 m distanță față de alte persoane în public (chiar dacă purtați mască!)
3. Tușiți și strănutați în încheietura brațului sau într-o batistă de hârtie.
4. Asigurați-vă că toate spațiile închise sunt aerisite în mod regulat, cel mai bine este, și se recomandă, să existe o ventilație permanentă. Acest lucru este deosebit de important dacă sunt sau dacă au fost acolo multe persoane. Ferestrele trebuie deschise larg - în mod ideal, ar trebui să fie curent.

5. În cazul în care sunteți bolnav rămâneți neapărat acasă până la clarificarea situației. Acest lucru este valabil și în cazul tusei sau a recelii. Cu toate acestea, pentru copiii care frecventează grădinițe sau alte centre comunitare, raceala în sine nu este un semn de risc, în astfel de cazuri se aplică reguli speciale.
6. În spațiile interioare evitați cât mai mult posibil contactul apropiat cu persoanele care nu locuiesc împreună cu dvs. în aceeași gospodărie/apartament (fără reuniuni mari în familie, fără petreceri), mai ales în spații închise.
7. Spălați-vă pe mâini cu săpun în mod consecvent (min. 20 de secunde), mai ales după tuse, strănut sau curățarea nasului, precum și după ce v-ați aflat în spații publice (cumpărături, mijloace de transport în comun). Important: dezinfectarea mâinilor nu aduce nici un avantaj suplimentar față de spălarea mâinilor, dezinfectarea frecventă poate implica chiar riscuri.
8. Atingeți-vă fața cât mai puțin posibil, astfel încât să nu fie transmise virusii de pe mâinile dvs.
9. Verificați în mod regulat cele mai recente recomandări (vedeți „Unde găsec informații suplimentare?”).

Vă rugăm să rețineți că toate măsurile vor funcționa cu atât mai bine cu cât mai mulți oameni le respectă. Chiar dacă vă considerați sănătos și puțin periclitat, există cu siguranță persoane în anturajul dvs. (familie, vecini, colegi) care au un risc crescut de a dezvolta o formă severă a bolii (vezi „Cine este deosebit de expus riscului?”). Chiar și persoanele tinere fără afecțiuni preexistente pot dezvolta o formă severă a bolii.

- **Ce pot face dacă m-am îmbolnăvit sau doresc o testare?**

Următoarele simptome sunt frecvente în cazul coronavirusului CoViD-19:

- Pierderea simțului mirosului și gustului
- Febră
- Tuse
- Dureri de gât
- Senzație generală de boală/extenuare
- Dureri sau dureri la nivelul membrelor
- Secreții nazale
- Diaree

Dacă constatați semne ale infectării cu coronavirus, rămâneți neapărat acasă și contactați întâi medicul dvs. de familie. În cazul în care nu îl puteți găsi, , vă rugăm să contactați Serviciul de gardă al Asociației medicilor acreditați de casele de asigurări. Acesta este disponibil 24/24 la numărul de telefon 116 117.

Dacă prezentați simptome severe de boală, nu puteți contacta alt medic și, mai ales, dacă aveți dificultăți de respirație, apelați neapărat numărul de urgență 112.

Dacă ați avut contact direct cu o persoană testată pozitiv și nu prezentați simptome de boală, contactați imediat Direcția de Sănătate Publică. Direcția de Sănătate Publică Neukölln poate fi contactată la numărul de telefon 030-90239 4040 sau prin e-mail la: [GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de).

Dacă considerați că aveți nevoie de o testare de corona din alte motive, vă puteți consulta cu medicul de familie sau sunați la Hotline a Direcției de Sănătate Publică Neukölln la numărul 030 90239 4040. În centrul nostru de testare de corona, testele pot fi făcute în anumite condiții și doar cu programare. Mai multe informații despre centrul de testare de corona găsiți, de asemenea, pe pagina web: <https://www.berlin.de/ba-neukoelln/caz/>.

- **Ce fac dacă copilul meu este bolnav?**

Copiii care au simptomul exclusiv de răceala au voie să frecventeze centrele comunitare, cum ar fi grădinițele, etc. Însă,, în cazul în care apar alte simptome care sunt tipice și pentru ala Covid-19, provocată de coronavirus, cum ar fi tusea, febra, durerea de gât, pierderea simțului mirosului și a gustului sau durere de cap și dureri de membre, poate fi util un test pentru coronavirus, în orice caz frecventarea centrelor comunitare trebuie întreruptă până la 48 de ore de la dispariția simptomelor.

- **Cine este deosebit de vulnerabil și cine nu?**

Cele mai multe evoluții ale bolii COVID-19 sunt foarte ușoare. Riscul de infecție este același pentru toată lumea, dar unele grupuri de oameni au un risc crescut de a dezvolta o formă gravă a bolii. Dintre acestea fac parte:

- Persoanele în vârstă (cu cât vârsta este mai înaintată, cu atât este mai mare riscul)
- Persoanele cu anumite boli preexistente, indiferent de vârstă. Acestea includ:
  - Anumite boli ale sistemului cardiovascular
  - Anumite boli respiratorii
  - Boli asociate cu un sistem imunitar slăbit (de ex. cancer)
  - Anumite boli hepatice și renale.

Medicul de familie vă poate spune dacă în cazul dvs. există un risc crescut de îmbolnăvire.

Până în prezent nu s-a demonstrat un risc crescut pentru evoluții grave a bolii la

- Gravide
- Copii

În cazuri rare, boala poate avea o evoluție gravă și la persoane tinere și sănătoase.

- **La ce altceva trebuie să fiu atent?**

Prioritatea principală este respectarea tuturor măsurilor de igienă menționate (vedeți „Cum mă pot proteja pe mine și pe alții?“).

Vă rugăm să rețineți că există și alte boli în afară de boala coronavirus CoViD-19. Asta înseamnă:

- Verificați dacă sunteți vaccinat (medic de familie)
- Efectuați toate examinările preventive planificate
- Aveți grijă să nu vi se termine medicamentele necesare și ajutați-le și pe rudele dvs.
- Respectați examinările preventive planificate și schema de vaccinări ale copiilor dvs.
- Continuați să duceți un stil de viață sănătos

Dacă vă este frică să nu vă infectați în sala de așteptare a medicului dumneavoastră, sunați-l în prealabil și consultați-vă în acest sens.

- **Unde pot găsi informații suplimentare?**

Pe următoarele pagini găsiți mai multe informații de încredere:

- [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html) vezi aici și "Răspunsuri la întrebări frecvente"
- <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/> (multilingv)
- <https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus> (multilingv)
- Pentru părinți și copii: <https://www.bvkJ.de/eltern/>

- **Unde pot primi ajutor? Toate numerele de asistență enumerate într-un singur loc**

- Corona-Hotline Direcția de Sănătate Publică Neukölln: 030-90239 4040
- E-mail Direcția de Sănătate Publică Neukölln: [GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de)
- Corona-Hotline în tot orașul Berlin: 030-9028 2828
- Hotline pentru protecția copilului Berlin: 030-610066
- Linie telefonică pentru asistență în caz de violență domestică: 0800-0116016
- Asistență de proximitate Neukölln: 030-62933320

Dacă aveți probleme pe care nu le puteți rezolva singur, vă rugăm să nu ezitați să solicitați ajutor. Situația actuală este o provocare majoră pentru noi toți. Dar există, de asemenea, multe moduri de a obține ajutor.

- **Astfel, în pandemia corona, Direcția de Sănătate Publică Neukölln este alături de dvs.**

Dacă aveți întrebări suplimentare despre coronavirus, vom fi bucuroși să vă sfătuim personal. Apelați hotline-ul nostru. Vom transmite apelul în conformitate cu cererea dumneavoastră.

Hotline-ul nostru poate fi apelat de luni până vineri între orele 08:00 - 16:00 la 030-90239 4040. De asemenea, ne puteți contacta la adresa de e-mail: [GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de)

Avem echipe care vă oferă consultanță în următoarele domenii:

- Consiliere medicală despre coronavirus, de ex. dacă v-ați îmbolnăvit sau credeți că v-ați infectat
- Consiliere privind măsurile privind comportamentul în contextul pandemiei corona
- Consiliere socială pentru persoanele aflate în carantină (dacă aveți nevoie de ajutor)

De asemenea, Direcția de Sănătate Publică oferă consiliere direct la școli, la grădinițe, instituții sociale și unități medicale. În aceste instituții, Direcția de sănătate publică monitorizează printre altele și respectarea măsurilor de igienă necesare și inițiază măsuri necesare pentru protecția împotriva infecțiilor.

În conformitate cu Legea privind protecția împotriva infecțiilor, Direcția de Sănătate Publică trebuie informată rapid despre toate cazurile de coronavirus. Persoanele testate pozitiv sunt contactate și se discută cum trebuie procedat în continuare (de ex. se dispune carantină). O mare parte a activității Direcției de Sănătate Publică constă în identificarea persoanelor cu

care persoanele testate pozitiv au avut contact. Și acestea vor fi contactate de către Direcția de Sănătate Publică și vor fi discutate toate măsurile ce urmează.

Dacă ați fost testat pozitiv și nu ați fost încă contactat de noi sau ați avut contact cu o persoană testată pozitiv, vă rugăm să ne contactați personal (vezi mai sus).

Direcția de Sănătate Publică realizează și teste pentru noul coronavirus cu scopul de a detecta cât mai repede posibil persoanele infectate. Astfel sunt prelevate mostre din gât în centrul de testare corona (CAZ) de pe Sonnenallee.

Mai multe informații găsiți la: <https://www.berlin.de/ba-neukoelln/caz/>

Dacă sunteți eligibil pentru o testare, vă puteți înregistra prin intermediul angajatorului sau prin intermediul medicilor noștri. Vă rugăm să aveți înțelegere pentru faptul că testarea este posibilă numai cu programare prealabilă. În anumite cazuri, testările sunt efectuate și acasă.