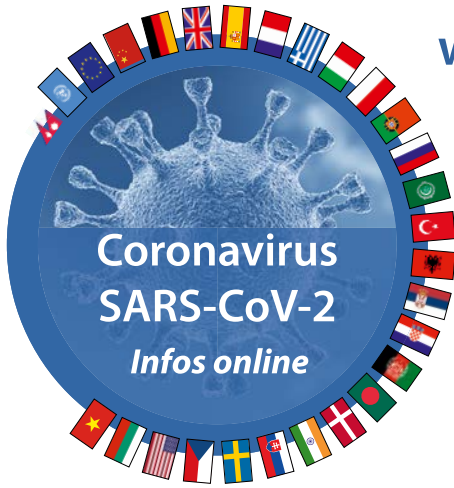
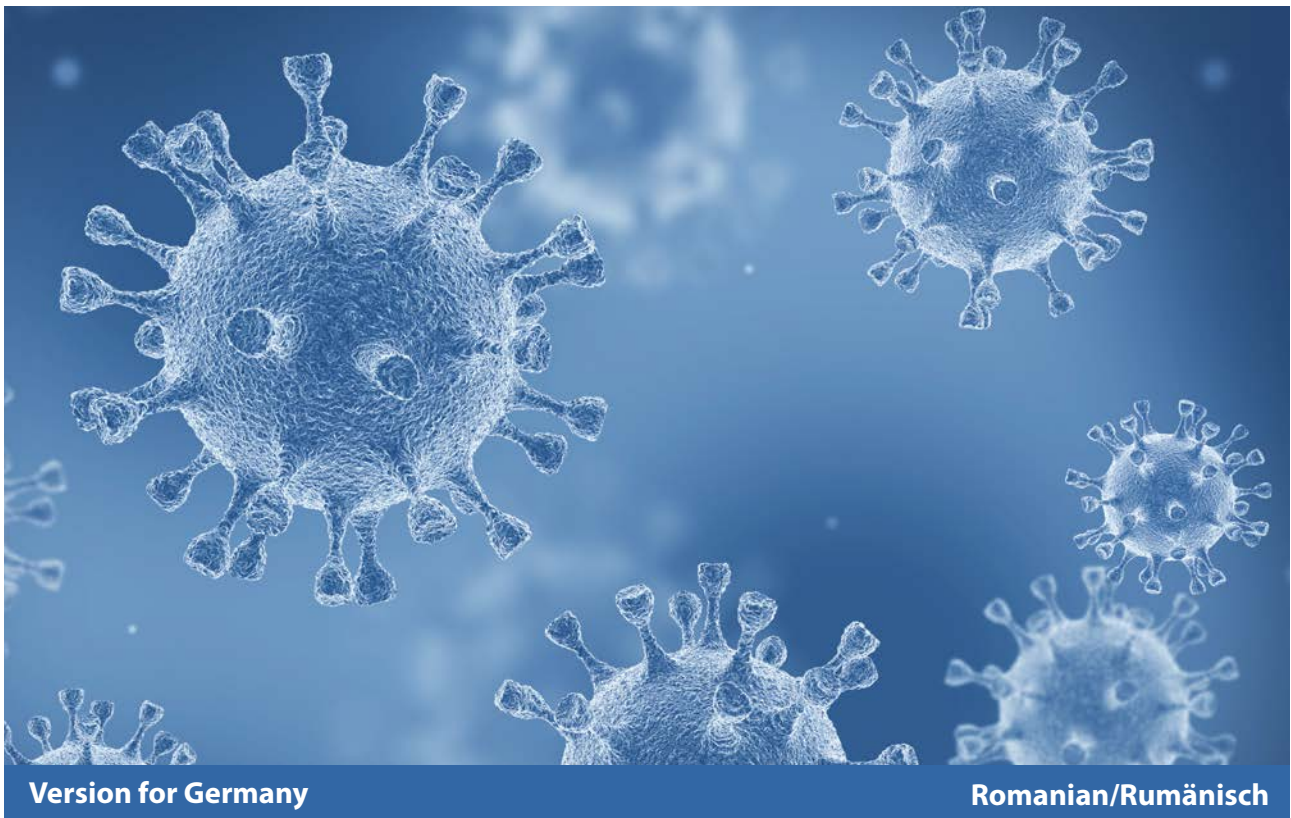


[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)



# Coronavirusul SARS-CoV-2

## Informații și indicații practice



Version for Germany

Romanian/Rumänisch



## 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).
- Ajutați printr-un comportament responsabil să ocrotim și sănătatea 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?

Distanțare + Igienă + Mască de protecție: 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, pe cât posibil 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. Dacă acestea lipsesc, se recomandă folosirea unui șervețel propriu (curat) de hârtie. La toaletele publice închideți robinetul cu un prosop de hârtie, cu un șervețel propriu sau cu cotul.



### Păstrați distanța și purtați masca de protecție!

- 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.
- Informați-vă cu privire la restricțiile de contact din landul federal (Bundesland) în care vă aflați.
- Este recomandată cu insistență purtarea măștii de protecție (de ex. din material textil) în locuri în care este dificilă păstrarea distanței minime față de persoanele din jur. Landurile au emis o ordonanță privitoare la purtarea măștii la cumpărături și în mijloacele de transport în comun. În funcție de regiune, pot să apară modificări ale ordonanței. Vă rugăm, verificați regulile în vigoare în localitatea în care vă aflați!
- După fiecare utilizare, masca de protecție trebuie spălată și apoi bine uscată. Temperatura ideală de spălare este de 95° C, iar temperatura minimă eficientă este de 60° C. În mod alternativ puteți fierbe masca timp de 10 minute într-o oală cu apă.

## 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 poate răspândi prin secreții sub formă de picături, dar și prin aerosoli. Aerosolii sunt picături minuscule produse atunci când vorbim tare sau cântăm. Ei se pot menține în aer o perioadă îndelungată și pot transmite astfel virusii. Din acest motiv se impune aerisirea regulată a încăperilor în care se află mai multe persoane. Un alt factor de risc în transmiterea virusului îl reprezintă suprafețele contaminate. Prin intermediul mâinilor, virusii pot ajunge pe mucoasele din gură, nas sau ochi.

Virusul provoacă o infecție a căilor respiratorii. Unii pacienți rămân asimptomatici sau 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.

## Care sunt riscurile de infecție pentru nou-născuți în timpul sarcinii și la naștere?

Riscul de infectare a copilului în timpul sarcinii și al nașterii este foarte redus. Dacă mama este infectată, există posibilitatea ca virusul să fie transmis nou-născutului. Nu există dovezi că infectarea mamei cu coronavirus sau îmbolnăvirea ei de COVID-19 ar dăuna copilului nenăscut sau ar duce la avort.

## 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.

## M-am îmbolnăvit de coronavirus?

Ce reguli trebuie urmate dacă prezentați simptome sau dacă ați intrat 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, dar nu aveți simptome, 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.**

\* **Direcția locală de sănătate publică (Gesundheitsamt) o găsiți pe [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://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.**

## Este necesară masca de protecție?

Există situații în care nu putem păstra distanța recomandată de 1,5 metri. În aceste situații, purtarea preventivă a unei măști de protecție textile nas-gură poate contribui la reducerea răspândirii virusului SARS-CoV-2.

Landurile au emis o ordonanță privitoare la purtarea măștii la cumpărături și în mijloacele de transport în comun. În funcție de regiune, pot să apară modificări ale ordonanței. Vă rugăm, verificați regulile în vigoare în localitatea în care vă aflați!

**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.

După fiecare utilizare, masca de protecție trebuie spălată și apoi bine uscată. Temperatura ideală de spălare este de 95° C, iar temperatura minimă eficientă este de 60° C. În mod alternativ puteți fierbe masca timp de 10 minute într-o oală cu apă.

Important este, chiar și atunci când purtați o mască de protecție, să păstrați pe cât posibil distanța minimă de 1,5 metri față de alte persoane, să respectați normele de igienă a mâinilor, precum și recomandările cu privire la tușit și strănutat.

## Este necesară folosirea dezinfectanților?

În principiu, spălarea corectă și regulată a mâinilor ne protejează suficient. Dezinfectarea mâinilor se recomandă atunci când nu aveți posibilitatea de a vă spăla pe mâini.

## Ce reguli trebuie să respect în centrele de cazare?

Prezentați simptome sau ați avut contact cu o persoană diagnosticată cu noul 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.

## 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.

### Ce reguli trebuie să respectați când intrați pe teritoriul Germaniei aflați aici:

[www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende)

## Cât durează carantina?

Asupra duratei carantinei decide Direcția locală de sănătate publică (Gesundheitsamt). 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.

## O situație excepțională pentru întreaga familie

Crize precum actuala pandemie de coronavirus provoacă temeri legate de propria sănătate, de familie sau de siguranța locului de muncă.

Într-o asemenea situație pot apărea sau se pot accentua conflictele și certurile dintre membrii familiei sau ai cuplului.

### Următoarele sugestii vă pot fi utile:

- Discutați din timp problemele care apar și căutați împreună soluții,
- Încercați să discutați la telefon cu o altă persoană despre cum vă simțiți,
- Ieșiți regulat singur(ă) la aer curat, la plimbare sau cu bicicleta.
- Discutați regulat de față cu întreaga familie despre dorințele și nevoile fiecăruia. Luați-vă copiii în serios!

Vom depăși această perioadă cu bine dacă ne păstrăm răbdarea cu noi înșine și cu cei din jur și dacă înțelegem că starea de urgență este dificilă nu doar pentru noi, ci pentru toată lumea.

De asemenea, este important să vedem și partea pozitivă a lucrurilor și să petrecem timpul suplimentar cu copiii în mod folositor.

### Vă puteți sprijini copiii,

- întocmindu-le un plan zilnic cu ore pentru învățat, pentru joacă, masă și culcare. Încercați să faceți planul pentru o săptămână întreagă și afișați-l vizibil pentru toți.
- vorbind cu ei despre temerile și despre sentimentele lor. Ascultați-i cu răbdare, chiar dacă uneori se repetă.
- explicându-le într-un limbaj accesibil lor de ce nu au voie să se întâlnească în perioada restricțiilor de contact cu bunicii, cu prietenii sau cu prietenii.
- având grijă să nu-i lăsați să asculte tot ce se relatează în mass-media. Ajutați-i să urmărească doar emisiuni corespunzătoare vârstei lor.
- asigurându-le un program de mișcare și joacă în aer liber.
- observând ce lucruri le reușesc foarte bine copiilor și laudându-i pentru ele.



Prin aplicația anti-corona "Corona-Warn-App" puteți fi informați rapid și anonim în cazul în care v-ați aflat în apropierea unei persoane infectate. Aplicația poate fi descărcată gratuit în [App Store](#) și în [Google Play](#).



## 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](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

Ministerul Sănătății (Bundesministerium für Gesundheit, BMG) oferă informații centralizate despre noul coronavirus pe siteul

[www.zusammengegencorona.de](http://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](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)

[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

Telefonie în limbaj mimico-gestual (Videotelefon)

[www.gebaerdentelefon.de/bmg](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg)

Institutul „Robert-Koch” (RKI)

informează în internet despre noul coronavirus:

[www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://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](http://www.infektionsschutz.de)

Împuternicita Guvernului Federal pentru Migrație, Refugiați și Integrare

pune la dispoziție informații în până la 22 limbi

[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://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](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

Asociația federală a medicilor din sistemul asigurării obligatorii (KBV)

asigură pacienților o ofertă largă:

[www.116117.de/de/coronavirus.php](http://www.116117.de/de/coronavirus.php)

Organizația Mondială a Sănătății (OMS/WHO)

informează cu privire la situația globală:

[www.who.int](http://www.who.int)

## Impressum (Legal notice)

Herausgeber (Published by)

Ethno-Medizinisches Zentrum Deutschland (EMZ e.V.)  
Ethno-Medical Center Germany Inc. (EMZ e.V.)  
30175 Hannover, Germany

E-Mail:

[ethno@salman.info](mailto:ethno@salman.info)

[info@ethnomed.com](mailto:info@ethnomed.com)

[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

[corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info](http://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info)

[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

**Die COVID Alliance International**

wurde durch das Ethno-Medizinische Zentrum Deutschland (EMZ e.V.) gegründet. Wir bieten aktuelle, zuverlässige und genaue Informationen über Gesundheit, Hygiene, Sicherheit und Aufklärung zur Coronavirus Pandemie an.

Unser Ziel ist es, Einheimische, Reisende, Migranten, Flüchtlinge und Personen ohne Papiere mit Informationen in mehr als 40 Sprachen zu unterstützen. Alle Informationen werden von Expert\*innen aus Universitäten, Gesundheitsämtern und staatlichen Behörden geprüft.

**The COVID Alliance International**

was founded by the Ethno-Medical Center Germany (EMZ e.V.). We provide current, reliable and accurate information about health, hygiene, safety and education about the coronavirus pandemic.

Our goal is to support locals, travelers, migrants, refugees and undocumented people with information in more than 40 languages. All information is checked by experts from universities, health authorities and state authorities.

Stand (Current at): 1.10.2020

Design: eindruck.net

Bild (Photo): istock/AltoClassic

Quellen (Sources): BMG, RKI, BZgA, WHO, ECDC

URL-Verweise: Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

URL: The content of any external pages for which links are provided here is the responsibility of the respective provider.

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. All rights reserved.

