

CORONAVIRUS: CUARENTENA

SPANISCH / ESPAÑOL

FICHA SOBRE EL CUMPLIMIENTO DE LA CUARENTENA

El coronavirus es muy contagioso. Por eso es muy importante respetar la cuarentena. Solo de este modo se puede impedir que el virus siga transmitiéndose.

La autoridad sanitaria decide quién debe hacer cuarentena y durante cuánto tiempo.

La autoridad sanitaria le informará del momento en que termine la cuarentena.

¿Quién debe hacer cuarentena?

- Personas que *se hayan infectado con el coronavirus*.
- Personas que hayan tenido *contacto estrecho* con una persona que tenga el coronavirus (contacto).
- Personas que hayan viajado a Alemania desde una *zona de riesgo de fuera de Alemania*.

¿Qué significa cuarentena?

- **No puedo salir de mi domicilio.**
- **No puedo reunirme con otras personas o amistades.**
- **No puedo ir a la escuela o al jardín de infancia.**
- **No puedo ir a comprar o a trabajar** (el teletrabajo desde casa es posible durante la cuarentena siempre y cuando la persona no esté enferma).
- **No puedo sacar la basura ni ir a comprobar el buzón.**

Si **una persona de la unidad de convivencia tiene coronavirus**, los demás **convivientes también deberán cumplir cuarentena**. Una unidad de convivencia son todas las personas que viven en un mismo domicilio.

Si solamente una persona ha tenido **contacto estrecho** con una persona positiva en coronavirus, esta persona de contacto es la única que deberá guardar cuarentena. **No** será necesario que hagan cuarentena las personas que convivan con esta persona de contacto en el mismo domicilio.

¿Qué significa para mi familia o mis convivientes que yo esté en cuarentena?

Debe prestarse especial atención a las normas de higiene:

- **Lavarse las manos a fondo regularmente**, como mínimo durante 20 segundos.
- **Toser y estornudar tapándose con la parte interior del codo.**
- **Ventilar mucho**: abrir las ventanas varias veces al día durante unos minutos.
- Se debe respetar siempre que sea posible la **distancia mínima de 1,5 m** y llevar **maskarilla**.

Si una persona (o varias) de la unidad de convivencia **está enferma por coronavirus**, se deben aplicar **adicionalmente** las siguientes normas:

- El resto de convivientes no debería **permanecer, a ser posible, en la misma habitación que la persona enferma**.
- La persona enferma **debería tener el menor contacto posible con las personas sanas** de la unidad de convivencia.
- **En caso necesario, la persona enferma debería recibir ayuda únicamente de pocas personas de la unidad y siempre las mismas.**

La **obligación de guardar cuarentena** se mantiene **incluso cumpliendo estas normas**. Si no cumple estas normas, se le podría imponer una multa.

Si el virus o la enfermedad continúan transmitiéndose por su comportamiento, podría imponérsele una pena económica o de privación de libertad.

¿Cómo puedo abastecerme si estoy en cuarentena?

Si no puede salir de su domicilio, pida a su familia, amigos y vecinos que hagan la compra por usted y que adelanten el dinero. Las personas que le ayuden deberían dejar la compra delante de la puerta para que no haya ningún tipo de contacto al entregársela.

Si no puede ayudarle nadie de su entorno privado, le ayudarán las **agencias de voluntarios de Hamburgo**:

www.freiwillig.hamburg/corona-nachbarschaftshilfe-hamburg o teléfono 040/69 64 67 228.

Si usted tiene coronavirus y **se encuentra mal**, llame a su **médico de cabecera o al servicio médico de atención continuada** al 116117.

En **caso de urgencia** llame al **112**.

CORONAVIRUS: CUARENTENA

Más información:

Si tiene otras dudas sobre el coronavirus, puede dirigirse a la **línea de atención sobre el coronavirus de la ciudad de Hamburgo**: 040/4 28 28 4000.

Tras un resultado positivo del test, la autoridad sanitaria se pondrá en contacto con la persona infectada, así como con sus contactos estrechos. Esto puede tardar un poco si han enfermado muchas personas de coronavirus. Si antes de que se pongan en contacto con usted se entera de que ha tenido contacto estrecho con una persona infectada, permanezca en su domicilio hasta que reciba la llamada de la autoridad sanitaria.

Rogamos que colabore con nosotros en caso de que haya dado positivo en un test. Utilice la aplicación Corona-Warn-App e informe a sus contactos estrechos. Podrá ponerse entonces usted mismo en cuarentena y así proteger a otras personas.