

# Hoja de instrucciones Coronavirus / COVID19

## Confinamiento doméstico (cuarentena)



Español

Las personas de Saarbrücken que hayan sido puestas en cuarentena por la Delegación de Sanidad (*Gesundheitsamt*) de la Asociación Regional, recibirán de la Oficina de Orden Público de la Capital Federal de Saarbrücken una carta titulada:

**Disposición sobre el confinamiento en la así llamada cuarentena doméstica según artículo 30, apartado 1, frase 2 de la Ley de Protección contra Infecciones (Infektionsschutzgesetz IfSG)**

En esta hoja de instrucciones hemos resumido y traducido las principales informaciones de esta disposición.

### **Confinamiento doméstico**

Si a usted le han diagnosticado la enfermedad del Covid-19 o si ha tenido usted contacto con una persona infectada por el virus, la Delegación de Sanidad (*Gesundheitsamt*) le ordenará una cuarentena doméstica durante un determinado periodo de tiempo. Anteriormente se le habrá comunicado a usted por teléfono. Por regla general, esto ocurrirá dentro de 10 días después de que el laboratorio haya recibido la prueba. Para las personas que hayan dado positivo en el test, se dará dentro de 10 días a partir de los primeros síntomas, y para las personas que hayan tenido contacto mas estrecho con un infectado, serán 14 días. La carta de comunicación de la Oficina de Orden Público contiene indicaciones y los fundamentos legales aquí resumidos. Por favor, envíe una copia de la resolución de la cuarentena a su puesto de trabajo, para que su empresa esté informada y pueda solicitar la baja. Las medidas de protección son necesarias para evitar que el virus se propague más.

**No le está permitido abandonar su vivienda durante la cuarentena.  
No le está permitido recibir visitas de personas no convivientes.**

La Delegación de Sanidad (*Gesundheitsamt*) observará si usted cumple los reglamentos. Ha de acatar las disposiciones de la Delegación de Sanidad, responder a sus preguntas y permitir cualquier inspección correspondiente.

# Es obligatorio que usted haga lo siguiente

## Medidas y controles personales

- medirse la temperatura por la mañana y por la tarde
- anotarse a diario síntomas tales como fiebre, tos, pérdida del sentido del gusto y del sentido del olfato
- anotarse los contactos con personas y las actividades que hayan tenido lugar antes de la cuarentena

## Distancia

- tener poco contacto con las otras personas convivientes. Si hay contacto, que sea guardando la mayor distancia posible (por lo menos 1,50 m - 2 m)
- separarse espacial y temporalmente de los otros miembros de la misma vivienda: no comer juntos y permanecer en otra estancia aislado de los demás convivientes.

## Higiene y limpieza (también para los miembros convivientes)

- Toser y estornudar en la parte interna del codo, guardando la distancia y dándose la vuelta. Utilizar pañuelos de papel y tirarlos inmediatamente a un cubo de la basura con tapa.
- Lavarse regularmente las manos durante 30 segundos con agua y jabón, sobre todo:
  - antes y después de haber tenido contacto con otras personas
  - antes de preparar la comida
  - tras ir al servicio
  - después cada contacto con la persona enferma
  - utilizar de vez en cuando productos desinfectantes con buena tolerancia dermatológica
  - utilizar productos desinfectantes que indiquen „*begrenzt viruzid*“, „*begrenzt viruzid PLUS*“ o „*viruzid*“
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. ¡No darse las manos!
- Limpiar al menos una vez al día superficies como mesillas de noche, cabecera de la cama, smartphones, tablets.
- Limpiar el cuarto de baño y la taza del wáter varias veces al día con productos desinfectantes
- Habiendo enfermos, lavar la ropa en la lavadora al menos a 60 grados
- Los residuos (basura) producidos por el enfermo, deberán ser primero depositados en un recipiente que se pueda cerrar y luego desechados en el cubo de residuos domésticos (basura no reciclable) en una bolsa de basura bien atada.
- Las personas sanas deben utilizar otras toallas que las personas enfermas.

## Problemas de salud

- De empeorarse sus problemas de salud, deberán consultar a su médico.
- Si tienen que llamar al servicio de urgencia, deberán informar al mismo sobre la enfermedad.

## Miembros convivientes y síntomas de enfermedad

Los miembros convivientes también deberán guardar cuarentena, si así lo hubiese ordenado la Delegación de Sanidad (*Gesundheitsamt*). Si tienen síntomas de enfermedad, tienen que:

- informar al médico de cabecera y, en caso dado, acordar por teléfono hora para hacer un test

- mostrar la carta de la Oficina de Orden Público (*Ordnungsamt*)

### Contacto con la Delegación de Sanidad (*Gesundheitsamt*)

La Delegación de Sanidad (*Gesundheitsamt*) se informará al final de la cuarentena sobre su estado de salud. Si antes han surgido síntomas, deberán informárselo a la Delegación de Sanidad (*Gesundheitsamt*).

Pueden contactar con la Delegación de Sanidad (*Gesundheitsamt*) a través del número de teléfono +49 681 506-5305 o por e-mail: [gesundheitsamt@rvsbr.de](mailto:gesundheitsamt@rvsbr.de).

### Otras informaciones

- **Pérdida de ganancias:** ¿Ha tenido usted alguna pérdida de ganancias por la cuarentena? Usted puede obtener una indemnización si la solicita. Información y formularios: <https://ifsg-online.de/index.html>
- **Citas médicas:** Puede usted asistir a las citas médicas urgentes y a tratamientos médicos como quimioterapia, diálisis, si el médico que le está tratando le extiende un certificado. Cuando vaya a los tratamientos, deberá guardar las medidas de protección. No le está permitido utilizar medios de transporte público y deberá utilizar una mascarilla del tipo FFP-2 sin filtro. No se olvide de llevar consigo el certificado de cuarentena.
- **Tests del Coronavirus para personas SIN SINTOMAS, que hayan tenido contacto con personas infectadas:** se podrán hacer al comienzo y al final de la cuarentena, en el centro de pruebas del recinto ferial (*Messegelände*). Solo será posible solicitando previamente una cita a través de: [testzentrumsaarland.de](http://testzentrumsaarland.de). Para acudir a esta cita, está permitido interrumpir la cuarentena. En este caso, enviar un mensaje a [ordnungsamt@saarbruecken.de](mailto:ordnungsamt@saarbruecken.de).

**Su cuarenta termina automáticamente cuando usted lleve al menos 48 horas sin ningún síntoma.** De no ser así, la cuarentena se prolongará únicamente por 4 días más. Si después sigue sintiéndose enfermo y aún no está en condiciones de volver a trabajar, el médico de cabecera le deberá dar la baja.

### Multa

Si infringe la cuarentena doméstica y abandona su vivienda sin un permiso explícito de la Delegación de Sanidad (*Gesundheitsamt*) o de la Capital Federal de Saarbrücken en función del Departamento de Policía Local, tiene que contar con una **multa por un importe de 500 Euros**.

### Sus derechos

Al final de la Ordenanza sobre la cuarentena doméstica de la Oficina de Orden Público de la Capital Federal de Saarbrücken, encontrará usted una "Información relativa a las vías de recurso". Ahí se indica:

- que usted puede recurrir contra esta disposición en la Capital Federal de Saarbrücken, dentro del plazo de un mes a partir de su notificación
- que el recurso de reposición no tiene efecto moratorio
- que usted puede solicitar el efecto moratorio en el Tribunal Administrativo de Saarlouis

*Traducción sin garantía. Prevalecen el texto alemán sobre el ordenamiento y las normativas del Coronavirus en vigor.*

**Aviso legal**

**Editora** Capital Federal de Saarbrücken

**Redacción** Oficina de Inmigración e Integración, en coordinación con la Asociación Regional de Saarbrücken

**Fecha de publicación** 19.11.2020

**Contacto:** Teléfono +49 681 905-1559, [zib@saarbruecken.de](mailto:zib@saarbruecken.de)

Más informaciones sobre el Coronavirus en diferentes idiomas: [www.saarbruecken.de/corona](http://www.saarbruecken.de/corona)