

Información sobre el coronavirus para los usuarios del centro de refugiados

El coronavirus en el mundo

La Organización Mundial de la Salud ha calificado el coronavirus de pandemia. Una pandemia es una enfermedad que se ha extendido por todo el mundo. El riesgo de contagio ha aumentado en Europa y en el resto del mundo.

No existe ninguna medicación específica para el nuevo tipo de coronavirus. Tampoco existe una vacuna contra el coronavirus. Sin embargo, en Finlandia hay muchas opciones para tratar a los enfermos.

Cuarentena y exposición al virus

Los centros de refugiados organizan condiciones de cuarentena durante dos semanas para los solicitantes de asilo que lleguen desde el extranjero.

En condiciones de cuarentena, deberá permanecer en la habitación/vivienda o espacio que se le haya designado para ello en el centro de refugiados.

- No puede utilizar las zonas comunes del centro de refugiados.
- Debe evitar el contacto cercano con otras personas. Si vive con su familia, evite el contacto cercano con personas ajenas a su familia.
- Puede salir siempre que no se acerque a otras personas. Por ejemplo, no podrá practicar sus aficiones, hacer la compra o utilizar el transporte público, puesto que es complicado evitar el contacto cercano en esos lugares.
- El personal del centro se hará cargo de sus necesidades básicas (como comida y productos de higiene).

Si se muda a un alojamiento privado y a una vivienda externa al centro de refugiados inmediatamente después de llegar al país, debe guardar condiciones de cuarentena en su vivienda. En ese caso, deberá hacerse cargo por sí mismo de obtener comida y útiles necesarios con ayuda de las personas de su entorno.

Si ha estado expuesto al coronavirus, también deberá guardar cuarentena durante dos semanas. Ha estado expuesto si ha estado cerca de una persona enferma de coronavirus. Si sabe que ha estado en contacto con una persona enferma de coronavirus, informe inmediatamente al personal del centro de refugiados. Si vive fuera del centro de refugiados, informe, en primer lugar, por teléfono.

El personal del centro de refugiados le dará información e instrucciones sobre la posible cuarentena.

Cómo evitar la propagación del virus

El coronavirus se contagia mediante el contacto, la tos y los estornudos. Todos podemos poner de nuestra parte para evitar la propagación del virus.

Una buena higiene es la mejor forma de prevenir la propagación de este y cualquier otro virus:

- Lávese las manos cuidadosamente con agua y jabón. Lávese las manos durante al menos 20 segundos. Séquese bien las manos.
- Si no puede lavarse las manos, utilice gel desinfectante.
- Tápese la boca cuando tosa o estornude. Puede utilizar un pañuelo o el dorso de la manga. No tosa ni estornude en la mano. Tire siempre el pañuelo utilizado a la basura.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca si no se acaba de lavar las manos.
- Limpie regularmente la pantalla de su teléfono móvil.
- Mantenga limpia su habitación.
- No ensucie las zonas comunes del centro.

Mantenga las distancias con las demás personas:

- Si vive en una vivienda privada, permanezca en casa siempre que sea posible.
- Si vive en un centro de refugiados, utilice lo menos posible las zonas comunes.

- No estreche la mano ni abrace a otras personas. Puede saludar de otras maneras.
- Guarde al menos un metro de distancia con las demás personas tanto dentro como fuera del centro. Manténgase alejado de personas que tosen o estornudan.
- Evite los lugares públicos, los grupos de gente y las reuniones.
- Puede salir al aire libre si mantiene una distancia suficiente de las demás personas.
- No vaya a casa de nadie de visita; hable con ellos por teléfono. Evite especialmente las visitas a personas de edad avanzada (y a personas que sufren enfermedades patológicas).
- Las personas mayores de 70 años deberán guardar condiciones de cuarentena. Deberán evitar el contacto con otras personas en la medida de lo posible.

No realice gestiones en el centro de refugiados a menos que sea realmente necesario:

- Reserve cita con un trabajador del centro de refugiados solo cuando sea realmente necesario.
- Si vive en una vivienda privada, no acuda al centro de refugiados a menos que sea imprescindible. En caso de necesidad, contacte con el centro de refugiados, en primer lugar, por teléfono.

No haga gestiones fuera del centro de refugiados si está enfermo o presenta síntomas:

- Si tiene, por ejemplo, conocimiento de audiencia oral próxima ante el Tribunal Administrativo relacionada con el proceso de asilo y presenta síntomas, póngase en contacto con su ayudante para cancelar la audiencia.
- Si tiene conocimiento de algún otro encuentro próximo, por ejemplo, con las autoridades o con otra entidad fuera del centro y no está seguro de si puede acudir debido a su estado de salud, póngase en contacto con el personal del centro. Si vive fuera del centro de refugiados, contacte con el centro, en primer lugar, por teléfono.

Cómo afecta la situación a la actividad del centro de refugiados

- Los centros de refugiados han suprimido temporalmente todos los servicios que no son imprescindibles. Los centros se hacen cargo de la rutina diaria y de los servicios imprescindibles.
- En los centros se reduce la organización de distintos grupos, como actos informativos, actividades de estudio y actividades de ocio.
- El personal del centro de refugiados intenta organizar encuentros a distancia para proteger tanto a usted como a sí mismos ante un posible contagio.
- Las visitas de personas externas al centro están temporalmente prohibidas.
- Los centros de refugiados solo llevarán a cabo los traslados de usuarios entre centros cuando estos sean imprescindibles.

Síntomas de coronavirus

El coronavirus produce una infección respiratoria repentina. Los síntomas del coronavirus son:

- Síntomas respiratorios, como tos y dificultad para respirar
- fiebre
- dolor muscular
- cansancio

Estos síntomas suelen ser leves, pero algunas personas sufren síntomas más graves. Por lo general, el coronavirus es más peligroso y sus síntomas más graves para las personas que pertenecen a los grupos de riesgo. Los grupos de riesgo son las personas mayores de 70 años y las personas que padecen enfermedades patológicas. Las enfermedades patológicas son, por ejemplo, la diabetes, la presión arterial alta, las cardiopatías y las enfermedades vasculares.

Informe inmediatamente al personal del centro de refugiados si se pone enfermo y tiene síntomas. Si vive fuera del centro de refugiados, informe, en primer lugar, por teléfono.

Enfermedad

Si los síntomas de la enfermedad son leves y no pertenece a un grupo de riesgo, no es estrictamente necesario un diagnóstico médico.

Si presenta síntomas leves, pase la enfermedad en su vivienda, en su habitación o en otro espacio designado por el personal del centro. Los síntomas leves son el resfriado, tos, dolor de garganta, dolor muscular o fiebre. Es especialmente importante que se mantenga alejado de las demás personas, así como de las zonas comunes del centro.

Cuando está enfermo, es importante que guarde reposo y tome suficiente líquido. En la farmacia podrá obtener medicamentos sin receta para aliviar los síntomas (como paracetamol). Por lo general, la infección respiratoria se cura con una semana de reposo. Siga las instrucciones recibidas para su cuidado.

No vaya a trabajar estando enfermo.

Informe al personal del centro de refugiados si

- sus síntomas duran demasiado tiempo
- sus síntomas se agravan y su salud empeora
- tiene dificultades para respirar

Si vive fuera del centro de refugiados, informe al personal, en primer lugar, por teléfono. Si vive fuera del centro, sus síntomas se agravan y su salud empeora de forma repentina, en caso de urgencia puede llamar al número de emergencias 112.

Aislamiento significa separar a una persona que padece una enfermedad contagiosa de las personas sanas. Un médico puede determinar que esté en aislamiento, en cuyo caso no podrá salir sin permiso de su vivienda, de su habitación o de otro espacio designado por el personal del centro. El aislamiento también puede realizarse en el hospital. Con el aislamiento se pretenden evitar posibles infecciones adicionales.

Si el aislamiento se produce en su habitación o en otro espacio designado por el personal del centro de refugiados, el personal le facilitará la comida o alimentos. Si vive en un alojamiento privado, deberá hacerse cargo por sí mismo de obtener

comida y artículos necesarios con ayuda de las personas de su entorno. Recuerde que no puede abandonar el aislamiento ni relacionarse con otras personas.

Qué esperamos de usted

Esperamos buena colaboración, paciencia y tranquilidad por parte de todos los usuarios del centro de refugiados. Respete las instrucciones facilitadas por el personal del centro para garantizar su salud y la de las demás personas.

Dónde obtener información

- El personal del centro de refugiados le ofrecerá información cuando la necesite.
- Yle.fi ofrece noticias sobre el coronavirus en diferentes idiomas.
- THL.fi habla de la situación en Finlandia y proporciona instrucciones en varios idiomas, por ejemplo, sobre cómo toser o lavarse las manos.