

## Sobre el coronavirus, COVID-19

Según la Organización Mundial de la Salud, el virus corona es una pandemia. Una pandemia es una enfermedad que se ha extendido a todas partes del mundo. El riesgo de ser infectado por el virus corona ha aumentado en Finlandia. Se cree que el virus se propaga principalmente entre las personas que están en contacto cercano con otras, a través de las gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda.

En Finlandia y Åland es un estado de emergencia. El propósito del estado de emergencia es proteger a la población. Durante el estado de emergencia, las escuelas están cerradas. El estado de emergencia es hasta el 13 de abril de 2020, pero puede ser más largo. Las personas que viven en Finlandia no deben viajar al extranjero durante el estado de emergencia y se recomienda a las personas que están en el extranjero que regresen de inmediato.

### Recomendaciones para la población

- Evita viajar.
- Evite multitudes de más de 10 personas.
- Tenga cuidado con la higiene, especialmente el lavado de manos.
- Quédese en casa, especialmente si tiene fiebre y otros síntomas de infecciones respiratorias.
- No visite a los ancianos y enfermos.
- Las visitas a hogares de ancianos están prohibidas.
- Las personas mayores de 70 años deben quedarse en casa.

### Förhindra att viruset sprids Prevenir la propagación del virus

Todos deben ayudar a detener la propagación del virus.

Una buena higiene es la mejor manera de prevenir la propagación del virus corona y todos los demás virus.

- Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no puede lavarse las manos, use desinfectante de manos.
- Proteja su boca cuando tosa o estornude. Por ejemplo, use un pañuelo o un pliegue del brazo. No tosa ni estornude en la mano. Manténgase al menos a un metro de alguien que tose o estornuda.
- Cuando saludes a alguien no les des la mano.

### Si ha viajado fuera de Åland

Si ha viajado fuera de Åland y está sano y sin síntomas:

Todas las personas que regresan del extranjero deben permanecer en cuarentena durante dos semanas según el gobierno finlandés. El gobierno provincial de Åland recomienda la cuarentena 14 días incluso después de los viajes al resto de Finlandia. Planifique junto con su empleador.

Teléfono de información del gobierno de Åland,  
tel. 018-25 572 y 018-25 573

- la línea de información para preguntas relacionadas con las medidas tomadas como resultado del estado de emergencia;
- la línea de información está abierta de lunes a viernes de 8 -20.

La información y los enlaces actuales se pueden encontrar en el sitio web del gobierno de Åland : [www.regeringen.ax](http://www.regeringen.ax).

## Síntomas del coronavirus

Los síntomas del coronavirus son a menudo leves. Algunas personas tienen síntomas más severos. Por lo general, también han tenido alguna otra enfermedad, como asma o una enfermedad cardíaca.

### *Síntomas del coronavirus:*

- fiebre
- dolor en los músculos
- tos
- dificultades de respirar
- fatiga

## Si te enfermas

### *Para síntomas leves*

cuando normalmente no buscaría atención médica:

- Quédese en casa hasta que no haya tenido síntomas durante dos días, informe al empleador.
- acuerde con su empleador si es posible el teletrabajo.
- Evite buscar atención médica y evite llamar al teléfono Corona.

### *Para síntomas moderados*

donde normalmente iría al centro de salud para obtener un certificado médico:

- Quédese en casa hasta que no haya tenido síntomas durante dos días.
- Si es necesario llame el Corona teléfono 018-535 313.

### *Para síntomas severos*

por ejemplo, cuando tiene fiebre alta y falta de aliento:

- Durante el día: llame al Corona teléfono 018-535 313.
- Horario nocturno: llame al departamento de emergencias, tel. 018-5355.
- Necesitas ayuda urgente? Llama al 112.

### ÅHS Corona teléfono, tfn 018-535 313

- Abierto de lunes a viernes a las 8-16 y fines de semana a las 9-16 para personas que se sienten mal y tienen síntomas moderados o severos.
  - A través del teléfono ÅHS Corona solo puede obtener respuestas a preguntas sobre el virus corona, los síntomas y la atención médica.
  - si está ocupado, puede llamar a la información médica al teléfono 018-538 500.
- En caso de problemas de emergencia, llame al tel. 112!

Información actualizada encontrará en el sitio web de ÅHS: <https://www.ahs.ax/>

*Las directivas se actualizan constantemente. Esta información fue escrita el 18 de marzo de 2020.*