

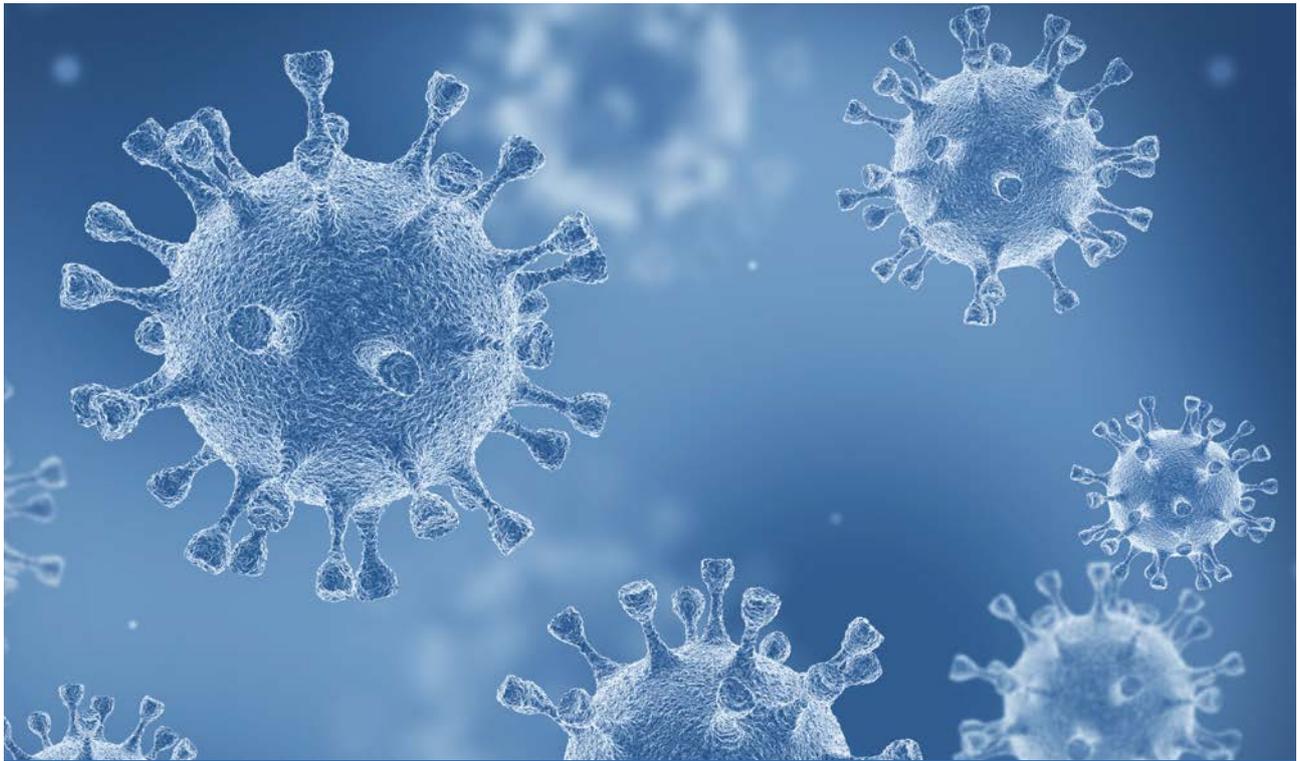
www.covid-information.org

नेपाल कोरोनाभाइरस अनलाइन सूचनाहरु

Nepal Coronavirus Online Information

El nuevo Coronavirus SARS-CoV-2

Información y consejos prácticos



नेपालको लागि देश संस्करण (Country version for Nepal)

स्पेनशि (Spanish)



¡Conducta segura y respetuosa!

- Debemos de actuar **juntos y disciplinadamente**. Esto contribuye a cuidar de su salud y a frenar la propagación del virus.
- Confíe solo en **fuentes de información** seguras y fidedignas.
- **En Nepal**, puede obtener información actualizada y fidedigna en el portal nacional de noticias diarias Gorkhapatra (गोरखापत्र), en el Centro de Emergencia para Emergencias Sanitarias (स्वास्थ्य आपतकालीन संचालन केन्द्र) o en el Ministerio de Sanidad y Población de Nepal (स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मंत्रालय).
- Atienda también a la información actual de la Organización Mundial de la Salud (OMS/WHO). La OMS/WHO ofrece información actual y fidedigna en diferentes idiomas.
- Por favor ayude a proteger **la salud del personal sanitario y de los médicos** mediante un conducta segura y respetuosa. Ellos son heroínas y héroes, quienes arriesgan su propia salud para proteger la nuestra.
- **Las personas infectadas o enfermas** deben de seguir rigurosamente las instrucciones del personal médico y sanitario.
- ¡Por favor, siga estrictamente las instrucciones, **órdenes e indicaciones vigentes de las autoridades!**

Conserve su salud!

¿Cuál es la mejor forma de protegerme?

Distancia interpersonal + higiene + mascarilla higiénica:
mediante estas tres reglas básicas puede usted protegerse de forma sencilla y eficaz.
Explique estas medidas de protección a sus familiares, amigos/as y conocidos/as.



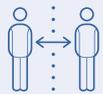
Medidas higiénicas al toser y al estornudar

- Al toser o al estornudar, mantenga una distancia mínima de 1,5 metros de otras personas y gírese en otra dirección.
- Emplee un pañuelo al toser o al estornudar. Emplee cada vez un pañuelo nuevo. Arroje los pañuelos usados a un cubo de basura con tapa.
- Si no tiene un pañuelo a mano, tosa o estornude sobre su codo (¡nunca en las manos!).
- Si ha recibido visita, abra completamente las ventanas y ventile la casa durante 5 minutos.



El lavado de manos

- Lávese frecuente e intensivamente las manos con jabón, sin olvidar el espacio entre los dedos y la yema de estos. Lo mejor es hacerlo durante treinta segundos y con jabón líquido. Finalmente enjuague las manos con abundante agua.
- Séquese las manos cuidadosamente; también entre los dedos. Cada miembro de hogar debe de usar su propia toalla. En los aseos públicos emplee preferentemente toallitas de un solo uso. Si no hay disponibles, se recomienda que utilice su pañuelo para ello. En los baños públicos, cierre el grifo con una toallita desechable o con su pañuelo, o con el codo.



Mantener la distancia interpersonal y usar una mascarilla higiénica

- Evite el contacto directo, como el darse la mano o abrazarse. Esto no es descortés en modo alguno, ya que al hacerlo se protege a sí mismo y a los demás.
- Permanezca en casa si está enfermo. Procure de este modo curarse, evitando contagiar a otras personas.
- Las personas infectadas, pero que aún no muestran síntomas, también pueden transmitir el virus. Mantenga una distancia mínima de 1,5 metros para evitar la transmisión de agentes patógenos
- Los afectados deben de mantenerse alejados de personas especialmente vulnerables, como los/as ancianos/as o personas con enfermedades previas
- Por favor, manténgase informado acerca de las medidas de distanciamiento actualmente vigentes en su estado.
- Se recomienda encarecidamente el uso de mascarillas higiénicas (p.ej. de tela) en lugares en los que sea difícil mantener constantemente la distancia interpersonal. Los estados han emitido una normativa para el uso de mascarillas al hacer la compra y al usar el transporte público. Es posible que esta normativa esté sujeta a adaptaciones regionales. Por favor, manténgase informado acerca de la reglamentación vigente en su localidad.
- Las mascarillas higiénicas deben de lavarse después de cada uso. Lo ideal sería hacerlo a 95 grados, aunque 60 grados es suficiente. A continuación deberán dejarse secar completamente. Como alternativa, es posible cocer las mascarillas en agua hirviendo durante 10 minutos.

Información importante sobre el nuevo coronavirus

El nuevo coronavirus se está expandiendo por todo el planeta. El nombre oficial del virus es "SARS-CoV-2". La enfermedad respiratoria que provoca se llama "COVID-19". El virus se transmite tanto por gotitas como por aerosoles. Se denomina aerosoles a las gotículas más pequeñas que son liberadas al hablar alto o al cantar. Estas gotículas pueden permanecer suspendidas en el aire por un prolongado espacio de tiempo y transmitir el virus. Por esta razón se debe ventilar frecuentemente aquellos espacios en los que se alojen varias personas. La transmisión por contacto también es relevante. Es posible una transmisión indirecta del virus a través de las manos, al llevarse estas a la boca, la nariz o los ojos tras haber tocado superficies contaminadas.

El virus puede provocar una infección de las vías respiratorias. Además de los casos asintomáticos y leves, pueden aparecer otros con fiebre, tos y dificultad respiratoria o disnea, así como dolores musculares y de cabeza. En los casos graves, se puede desarrollar una neumonía. Según los conocimientos actuales, entre la infección y la aparición de los síntomas pueden transcurrir hasta 14 días.

Las personas mayores y los enfermos crónicos corren un peligro especialmente mayor. En los niños los síntomas suelen ser mucho más leves.

¿Existe riesgo de infección para los bebés durante el embarazo?

El riesgo de infección para los bebés durante el embarazo o el parto es extremadamente bajo. Sin embargo, si la madre está infectada puede transmitir el coronavirus al recién nacido. No hay evidencia de que la infección por coronavirus o la enfermedad COVID-19 en la madre dañe al feto o provoque un aborto.

¿Existe una vacuna?

Aún no existe una vacuna contra el nuevo coronavirus. Se está trabajando intensamente para tratar de desarrollar una vacuna.

¿Pueden ayudar otras vacunas?

Otras vacunas contra enfermedades respiratorias no protegen frente al nuevo coronavirus. Pero pueden evitar otras infecciones de las vías respiratorias, por ejemplo la gripe o la neumonía causada por neumococos. Otras vacunas pueden también contribuir a evitar infecciones dobles.

¿Son contagiosos los bienes importados?

No existe ningún riesgo conocido para las mercancías, el correo o el equipaje. Los objetos en las inmediaciones de los enfermos deben mantenerse limpios.

¿Estoy infectado por el nuevo coronavirus?

Si muestra usted síntomas de la enfermedad o ha estado en contacto con una persona a la que se le haya diagnosticado el nuevo coronavirus:

- El gobierno nepalés ha designado 25 hospitales y centros de salud en todo el país para el tratamiento de la COVID-19 y para la realización de pruebas de laboratorio. Si tiene síntomas y desea hacerse la prueba del coronavirus, primero debe completar un formulario on line proporcionado por el Ministerio de Sanidad y Población (स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय) on line: <https://covid19.mohip.gov.np/#/forms>
- La autoridad competente se pondrá en contacto con usted. La agencia le indicará a cuál de los 25 hospitales o centros de salud disponibles en **Nepal** debe de ir.
- Si ha tenido contacto con una persona infectada pero no muestra síntomas, póngase en contacto con la autoridad sanitaria local. También puede acudir a cualquiera de los 25 hospitales o centros de salud locales disponibles para ofrecer ayuda y tratamiento para la enfermedad por coronavirus.
- En caso de emergencia, llame al servicio médico de emergencias al 1115 (de 6:00 a 22:00) o al 1133 (disponible las 24 horas).
- Informe a su médico si padece de enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes, trastornos cardíacos, enfermedades respiratorias crónicas o una deficiencia inmune.
- Infórmese sobre a quién debe de dirigirse y qué medidas debe de tomar para evitar contagiar a otras personas.

* Puede encontrar información sobre los centros de salud locales on line: www.mohip.gov.np

En caso de emergencia, llame al servicio médico de emergencias al 1115 (de 6:00 a 22:00) o al 1133 (disponible las 24 horas).

Números de contacto adicionales:

+977 9851 255 834,

+977 9851 255 837,

+977 9851 255 839

(disponible de 8:00 a 20:00)

¿Es necesario el uso de una mascarilla?

Hay situaciones en las que no es posible mantener una distancia de 1,5 metros. En estos casos, el uso preventivo de una mascarilla no médica, las denominadas mascarillas higiénicas, puede contribuir a disminuir la propagación del SARS-CoV-2.

El estado ha emitido una normativa para el uso de mascarillas al hacer la compra y al usar el transporte público. Es posible que se realicen ajustes regionales y que haya diferencias de un lugar a otro. Por favor, compruebe la reglamentación vigente en su localidad.

Es importante que la mascarilla quede convenientemente ajustada y cambiarla en el momento en que esté húmeda. Una mascarilla húmeda no impide el paso de los virus. Las mascarillas higiénicas deben lavarse después de cada uso. Lo ideal sería hacerlo a 95 grados, aunque 60 grados es suficiente. A continuación deberán dejarse secar completamente. Como alternativa, es posible cocer las mascarillas en agua hirviendo durante 10 minutos.

En cualquier caso, aún llevando una mascarilla higiénica: mantenga siempre que sea posible una distancia mínima de 1,5 m con otras personas, esté atento a mantener una adecuada higiene de las manos y tenga cuidado al toser y al estornudar.

¿Es necesario el empleo de productos desinfectantes?

Lavarse frecuente e intensivamente las manos es por lo general suficiente. Si esto no es posible, se puede recurrir a un gel desinfectante.

¿Qué debo de tener en cuenta en una vivienda compartida?

¿Muestra síntomas o ha estado en contacto con alguien a quien le haya sido diagnosticada una infección por el nuevo coronavirus? Si vive en un centro de acogida, debe de informar a la dirección o a los encargados de este. Informe también en su colegio, escuela de idiomas, centro de formación profesional o en su trabajo.

¿Cuándo es necesario mantener una cuarentena?

Si a usted le ha sido diagnosticada una infección por el coronavirus. Si ha estado usted en contacto estrecho con una persona infectada. Si la autoridad competente le ha ordenado permanecer en cuarentena. Si viaja a Nepal desde una zona de riesgo y dispone de un resultado negativo de la prueba confirmado (prueba PCR).

¿Cuál es la duración de la cuarentena?

Es la delegación de sanidad la que decide cuánto debe de durar la cuarentena. En el caso de una evolución leve de la enfermedad, actualmente la cuarentena dura un máximo de dos semanas, durante las cuales usted deberá de permanecer en su domicilio. Esta medida también se aplica a personas que hayan estado en estrecho contacto con enfermos.

Dos semanas es el tiempo que transcurre entre una posible infección con el nuevo coronavirus SARS-CoV-2 y la aparición de síntomas o la detección del virus mediante una muestra faríngea.

Si recibe una orden de cuarentena, la autoridad competente correspondiente le informará de cómo comportarse en caso de la aparición de síntomas, como por ejemplo si debe controlar su temperatura, o de cuándo se suspende la cuarentena.

¿Qué debo de tener en cuenta durante la cuarentena en casa?

- Evite el contacto con otros miembros del hogar.
- Solicite la ayuda de amigos/as o familiares para hacer sus compras, que deberán depositar frente a su puerta.
- Ponga atención en ventilar frecuentemente su vivienda.
- Debe de emplear su propia vajilla y cubiertos, que nunca compartirá con ninguna otra persona. Todos los artículos que use, también la ropa, deben de ser lavados regularmente de forma intensiva.
- Si necesita de forma inminente un tratamiento médico o medicamentos, contacte a su centro de salud local o a los servicios médicos de emergencias.
- Informe a la delegación de sanidad si muestra tos, dificultad respiratoria o fiebre.
- Informe a los servicios de asistencia social locales si precisa de ayuda para la asistencia de sus hijos.

Una situación excepcional para toda la familia

Crisis como la pandemia del coronavirus desencadenan en muchas personas tanto temores existenciales por su propia salud, de la familia así como la seguridad de su puesto de trabajo.

Conflictos y peleas familiares ya sea entre padres e hijos o entre la pareja pueden agudizarse o hacerse más frecuentes.

Esto puede hacer usted para evitarlos:

- Plantear los problemas a tiempo y buscar soluciones conjuntas.
- Si es necesario, hable por teléfono con otra persona sobre cómo se siente.
- Salir solo con frecuencia de casa, para dar un paseo o montar en bicicleta.
- Hablar en/conversar en familia frecuentemente sobre los deseos y las necesidades de cada quien. Tómese en serio a sus hijos también.
- La mejor manera de superar este tiempo es tener paciencia con nosotros mismos y con los demás y tener claro que esta situación excepcional es difícil para todos.

Al mismo tiempo, es importante no perder de vista lo positivo y aprovechar el tiempo que comparte con sus hijos.

Así puede usted apoyar a sus hijos:

- Establecer un plan diario con horas fijas para levantarse, jugar, comer y dormir. Puede ser útil preparar un plan para toda la semana y colgarlo en un lugar visible para todos.
- Hablar con sus hijos sobre sus miedos y sentimientos. escúcheles con paciencia aunque se repitan.
- Explicar a sus hijos, con palabras adecuadas a su edad, porque no pueden ver, por ejemplo, a sus abuelos, sus amigos y amigas durante el tiempo de restricción de contacto.
- Procurar que sus hijos no se enteren de todo lo que se dice en los medios de comunicación, o recurrir a informaciones adecuadas con su edad.
- Tratar de fijarse en las cosas que sus hijos hacen bien, elogiarlos y expresarles su reconocimiento.
- Procurar que sus hijos puedan salir al aire libre para desfogarse.

Información para viajeros en Nepal

Las regulaciones actuales se pueden levantar o reforzar gradualmente. Pregunte por las regulaciones actualmente vigentes.

Viajar dentro de Nepal

El transporte público de larga distancia ya se ha reanudado gradualmente. Para viajar entre ciudades, es posible que aún necesite un permiso de las autoridades locales de su punto de partida.

El **Valle de Katmandú** fue acordonado temporalmente para relajar algunas restricciones posteriormente. Es posible que para ingresar al Valle de Katmandú desde otros distritos se requiera un resultado negativo de la prueba de coronavirus (prueba de PCR) y la aprobación de un director de distrito.

En caso necesario, las autoridades de otras ciudades y pueblos pueden imponer prohibiciones localmente.

Entrada de ciudadanos nepaleses

Todos los cruces fronterizos terrestres que conducen **a Nepal** están actualmente cerrados. Actualmente es posible realizar vuelos **a Nepal**. Los vuelos se utilizan principalmente para repatriar a nepaleses que se encuentran actualmente en el extranjero.

A todos los viajeros que quieran entrar en Nepal se les requiere un **resultado negativo de la prueba de coronavirus (prueba de PCR)**. La prueba debe realizarse en el país de origen como máximo **72 horas antes de la salida**.

En internet hay disponible un formulario de autoevaluación para personas recién llegadas:

<https://covid19.ndrrma.gov.np/>

Los emigrantes nepaleses que regresan al hogar desde el extranjero deben completar otro formulario:

https://ccmc.gov.np/arms/person_add_en.php

Cuarentena al entrar en Nepal

La cuarentena es obligatoria para todas las personas que llegan a Nepal. A continuación, tendrá que permanecer aislado en un lugar determinado durante los 14 días posteriores a su entrada. Solo en algunos casos individuales serán posibles las excepciones.

Los nepaleses repatriados pueden optar por pasar la cuarentena en un hotel designado para este propósito (a su cargo) o en una instalación de cuarentena asignada por la administración local.

Solo los repatriados con un resultado de prueba de coronavirus negativo confirmado (prueba de PCR) pueden pasar el período de cuarentena en sus hogares.

La Organización Internacional para la Emigración (OIM) ha elaborado un video que describe la estancia en una instalación de cuarentena estatal. El vídeo está disponible en internet:

www.youtube.com/watch?v=AXmOmOVbu4k&t=4s

Entrada de extranjeros en Nepal

Actualmente no se permite la entrada de ciudadanos extranjeros. Las únicas excepciones disponibles son para el personal diplomático y el personal de algunas organizaciones internacionales y organizaciones no gubernamentales (ONG). Infórmese sobre la normativa vigente.

En la página siguiente encuentra fuentes de información actualizadas y fidedignas que consultar.



Para el acceso a través de un smartphone, el Ministerio de Sanidad y Población (स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय) ofrece una aplicación llamada 'Hamro Swasthya' ('हाम्रो स्वास्थ्य'). La aplicación, que incluye información actualizada relacionada con el coronavirus, está disponible de forma gratuita en Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=np.com.naxa.covid19>

¿Dónde puedo encontrar más información?

Los hospitales y centros de salud responsables de los casos de coronavirus ofrecen información y ayuda. Puede encontrar el número de teléfono del hospital o centro de salud más cercano en <https://covid19.mohp.gov.np/#/>

El Hospital de Enfermedades Tropicales e Infecciosas de Sukraraj es el centro de referencia para el tratamiento de los casos de coronavirus.

Dirección: Teku, Katmandú

Números de contacto: +977 01 4253396, +977 01 4253395

Email: info@istidh.org

El Ministerio de Sanidad y Población (स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मंत्रालय) ofrece información sobre el coronavirus en <https://covid19.mohp.gov.np/#/>

Para las personas con problemas de audición, este sitio web ofrece información y las últimas actualizaciones relacionadas con el coronavirus en lenguaje por señas. Los videos en lenguaje por señas también estrena disponibles en <https://youtu.be/raVDM7u0dsk>

El Ministerio ofrece una aplicación (app) para smartphones llamada "Nuestra Salud" ("स्वास्थ्य"). Puede encontrar la aplicación en Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=np.com.naxa.covid19>

El Centro de Operaciones para Emergencias Sanitarias (स्वास्थ्य आपतकालीन संचालन केन्द्र) ofrece información sobre el coronavirus en <http://heoc.mohp.gov.np/>

La Central para Epidemiología y Control de Enfermedades (EDCD) ofrece datos y hechos actuales sobre el coronavirus: www.edcd.gov.np

La Organización Internacional para la Emigración ofrece información y evaluaciones sobre la situación de salud para refugiados e inmigrantes <https://nepal.iom.int>
Números de teléfono: +977 9801108407, +977 9818447676, +977 9818447660

Email: iomnepal@iom.int

El Ministerio de Exteriores de Nepal ofrece información a los viajeros en su página web: <https://mofa.gov.np/>
Números de teléfono: +977-1-4200182/ 183/ 184/ 185
Llamada gratuita al número: 1660-01-00186
Email: info@mofa.gov.np

La Oficina de Turismo de Nepal ofrece información para turistas bajo: www.welcomenepal.com

UNICEF Nepal ofrece materiales de información para familias y niños en www.unicef.org/nepal/

कानूनी सूचना (Legal notice)

प्रकाशक (Published by)
एथनो मेडिकल सेन्टर जर्मनी (EMZ e.V.),
Ethno-Medical Center Inc. (EMZ e.V.)
30175 Hannover, Germany

कोभिड गठबन्धन नेपाल हब (The COVID Alliance Nepal Hub)

तपाईंले हामीलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुने माध्यम (Contact):

ईमेल (Email) miray@mimi.eu

we@covid-alliance.net

www.covid-information.org

www.globalshapersmunich.org

अन्तर्राष्ट्रिय नेपाल समर्थन टीम र सह-संस्थापकहरू

International Nepal Support Team and Co-Founders:

Dipisha Bhujel (cand. MA Tribhuvan University, Kathmandu, Nepal), Miray Salman (COVID Alliance, Hanover, Germany), Abishek Thapa (Childaid Network, Kathmandu, Nepal), Dr. Pravash Regmi (Leopoldina Hospital, Schweinfurt, Germany), PD Dr. Pushpa Joshi (Martin-Luther University, Halle, Germany), Fabien Matthias (NePals Inc., Berlin, Germany), Dhan Schroeter (Interpreter, Munich, Germany)

कोविड एलायन्स नेपाल हबको स्थापना अन्तर्राष्ट्रिय र नेपाली चिकित्सक र सामाजिक विज्ञहरूले गरेका थिए। हामी कोरोनामाइरस महामारीको बखत स्वास्थ्य, स्वच्छता, सुरक्षा र शिक्षाको बारेमा अनुकूलित, सुरक्षित र भरपर्दो जानकारी प्रदान र प्रसार गर्छौं। हाम्रो समर्थनले स्थानीय, यात्रीहरू, आप्रवासीहरू, शरणार्थीहरू र 40 भन्दा बढी भाषाहरूमा उनीहरूलाई जरुरि जानकारी गराउन मद्दत गर्दछ। हामीलाई अनुवाद, सूचना, वा अनुदानको साथ समर्थन गर्न, कृपया हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोला।

The COVID Alliance Nepal Hub was founded by international and Nepalese medical and social experts. We provide and disseminate adapted, secure and reliable information about health, hygiene, safety and education during the coronavirus pandemic. Our support helps to keep locals, travellers, migrants, refugees and those undocumented informed in more than 40 languages. Please contact us if you would like to support us with translations, information or donations.

हालमा (Current at): 01.08.2020

अभिन्यास (लेआउट) (Design): eindruck.net

फोटोहरू (Photos): istock/AltoClassic

स्रोतहरू (Sources): स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मंत्रालय (MOHP); स्वास्थ्य आपतकालीन संचालन केन्द्र (HEOC); युनिसेफ नेपाल (UNICEF); संघीय स्वास्थ्य मंत्रालय (BMG), रोबर्ट कोख-इन्स्टिट्यूट (RKI)

यू आर एल (URL) लिंकहरू

यहाँ उल्लेखित गरिएका कुनै पनि बाहिरी प्रिष्ठ (पेज) हरुको सामग्रीको जिम्मेवारी सम्बन्धित प्रबन्धकको रहएको छ।

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.

