



# Recomendaciones para personas con COVID-19 (coronavirus) en la comunidad y sus contactos

V1.1 04/12/2020

Este folleto le informa acerca de la COVID-19. La COVID-19 es una nueva enfermedad causada por un virus llamado coronavirus. Está afectando a personas en todo el mundo y en algunos casos de manera muy grave. Si tiene COVID-19 puede presentar tos o temperatura elevada. También puede que le resulte difícil respirar o que pierda el sentido del gusto o del olfato. La mayoría de las personas con COVID-19 presenta síntomas leves y no enferma de manera grave. Algunas incluso pueden estar bien y no enfermar en absoluto. Es posible que ni sepan que tienen COVID-19.

Cualquier persona que contraiga la COVID-19, aunque no enferme, puede contagiar a otros. Si usted contrae la COVID-19, pasa a ser un "**caso**". Si usted mantiene contacto estrecho con un caso (en especial si convive con un caso) pasa a ser un "**contacto**". Los contactos pueden tener riesgo de contraer la COVID-19 y de enfermar.

**Recursos en Internet traducidos - aquí puede encontrar recomendaciones y ayuda sobre la COVID-19 en su idioma**

## **NASC - Migrant and Refugee Rights Centre**

- [COVID-19 World Service](#) (vídeos informativos en varios idiomas)
- [COVID-19 World Service Twitter](#)

## **Health Service Executive (HSE)**

- [Recursos traducidos sobre la COVID-19](#) (información en varios idiomas)

## **Health Protection Surveillance Centre (HPSC)**

- [Información y recursos traducidos sobre la COVID-19](#)

## **Si tiene COVID-19**

- Eso quiere decir que su prueba es **POSITIVA** por COVID-19

- **Debe permanecer en aislamiento domiciliario durante 10 días a partir de la fecha de aparición de los síntomas.** Para asegurarse de que ya no puede contagiar a otros, es importante NO presentar fiebre en los últimos 5 días del aislamiento. Aunque no presente síntomas, debe permanecer en aislamiento domiciliario durante 10 días a partir de la fecha de la prueba PCR. Aislamiento domiciliario significa que **debe quedarse en casa en una habitación aparte y a solas y evitar el contacto con el resto de convivientes.**
- Si alguien entra en la habitación, deben mantenerse a una distancia de más de dos metros de usted.
- Utilizar mascarilla reduce el riesgo de contagiar a las personas que puedan entrar en la habitación. Se recomienda usar mascarillas quirúrgicas. Usted o alguno de sus convivientes pueden llamar por teléfono a su farmacia más cercana para preguntar cómo conseguirlas. Sin embargo, es muy importante que usted NO salga de casa para ir a comprarlas. Asimismo, puede usar una mascarilla de tela o cobertor facial, que también protegen. No se recomienda el uso de pantallas faciales.
- Si empieza a empeorar, llame por teléfono a su médico.
- Si se encuentra muy mal, en especial si le cuesta respirar, llame por teléfono a los servicios de emergencia en el 112 o en el 999 y dígalos que es un contacto de una persona con COVID-19.
- Permanezca en una habitación aparte con ventanas que puedan abrirse, si es posible.
- Límpiense las manos a menudo con agua y jabón o gel desinfectante.
- Si tose o estornuda, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable y después dépositelo en un cubo de basura.
- Tosa o estornude en la flexura del codo si no tiene a mano un pañuelo desechable.
- No comparta sus cosas con otras personas.
- No reciba visitas en casa.
- **El HSE está llamando por teléfono a todos los positivos por coronavirus.**
- **El HSE le explicará lo que ha de hacer.**
- **El HSE responderá a todas sus preguntas.**

**Si usted es un CONTACTO con un caso confirmado de COVID-19**

- Eso significa que ha estado en **contacto estrecho** con una persona con COVID-19.
- **Debe restringir sus movimientos, lo que significa quedarse en casa y evitar el contacto con los demás tanto como sea posible durante 14 días a partir de su último contacto con el caso confirmado de COVID-19.**
- Le citaremos para realizarle una prueba de la COVID-19. **Debe restringir sus movimientos durante la totalidad de los 14 días aunque la prueba dé negativo por COVID-19.** Nos pondremos en contacto con usted para indicarle qué hacer.
- Que el resultado sea negativo **NO** significa que tenga que dejar de restringir sus movimientos durante 14 días. Puede que aún esté en periodo de incubación, dado que la COVID-19 pueden tardar hasta 14 días en manifestarse.
- Límpiense las manos a menudo con agua y jabón o gel desinfectante.
- Si tose o estornuda, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable y después deposítelo en un cubo de basura.
- Tosa o estornude en la flexura del codo si no tiene a mano un pañuelo desechable.
- Esté atento/a a la aparición de cualquiera de los siguientes síntomas:
  - Tos
  - Sensación de falta de aire / Dificultad respiratoria
  - Temperatura elevada (38°C o más)
  - Pérdida del gusto
  - Pérdida del olfato
  - Otros síntomas más leves como dolor de cabeza, cansancio o dolor muscular
- Si empieza a encontrarse mal, instálese a solas en una habitación y aíslese. Llame por teléfono a su médico de inmediato y dígame que es un contacto estrecho de un caso confirmado de COVID-19. Su médico le indicará qué hacer.
- Si se encuentra muy mal, en especial si le cuesta respirar, llame por teléfono a los servicios de emergencia en el 112 o en el 999. Informe a los servicios de emergencia de que ha sido identificado/a como un contacto estrecho de un caso confirmado de COVID-19.

**Los enlaces que aparecen en la primera página de este documento le proporcionarán recomendaciones en su idioma. Estas recomendaciones le ayudarán a cuidar de usted mismo/a, de su familia y de sus convivientes.**