

Guía sobre el coronavirus (COVID-19)

Español / SPANISH

Estas indicaciones están basadas en las recomendaciones e información sanitaria del Servicio Nacional de Salud (NHS) y están dirigidas a todo residente en el Reino Unido con independencia de su país de origen.

Versión 8 [15.12.2020]



Translated by:

Contenido

¿Qué es el coronavirus (COVID-19) y cómo protegerse?

¿Qué hacer si aparecen síntomas?

Indicaciones en caso de confinamiento domiciliario por sospecha de infección por coronavirus (COVID-19)

¿Durante cuánto tiempo debe mantenerse el confinamiento domiciliario?

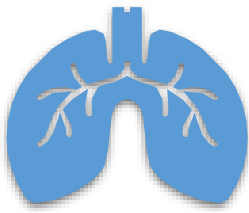
¿Cuándo llamar al NHS 111?

¿Cómo contactar con el NHS 111?

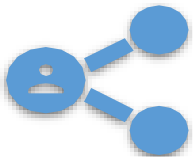
¿Qué hacer si le preocupa su estatus migratorio?

¿Qué hacer para ayudar a detener la propagación del coronavirus (COVID-19)?

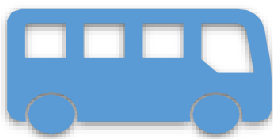
¿Qué es el coronavirus (COVID-19) y cómo protegerse?



La COVID-19 es una nueva enfermedad que puede afectar a los pulmones, a las vías respiratorias y a otros órganos. La provoca un virus llamado coronavirus.



Usted puede protegerse reduciendo el contacto físico con otras personas fuera de su hogar y manteniendo, siempre que sea posible, medidas básicas de higiene, lo que ayudará a evitar la propagación del coronavirus. Estas recomendaciones están dirigidas a todas las personas, con independencia de su edad, e incluso en el caso de no presentar síntomas u otros problemas de salud.



Uso de transporte público: En la medida de lo posible debe evitar utilizar el transporte público. En su lugar, intente usar la bicicleta, caminar o conducir. Si necesita utilizar el transporte público, intente evitar las horas punta y mantener el distanciamiento físico. Es obligatorio el uso de mascarilla en el transporte público. Es importante que siga estas indicaciones. De no hacerlo, podría ser multado.



Trabajar: Si fuera posible, debe seguir trabajando en su domicilio. Si necesita acudir a su lugar de trabajo, debe comprobar primero que usted y los miembros de su hogar no presentan síntomas. Si nadie presenta síntomas, usted puede acudir a su lugar de trabajo teniendo en cuenta que debe mantener el distanciamiento social de 2 metros y que debe repetir con frecuencia el lavado o la higiene de manos. Puede revisar las medidas de seguridad con su empleador y el acceso a los equipos de protección individual en su lugar de trabajo.



La policía y el ejército pueden ser requeridos para hacer cumplir las medidas de salud pública así como para asegurar que la población vulnerable reciba tanto alimentos como otros artículos básicos.



Usted puede descargar una aplicación a su smartphone para estar protegido. La aplicación le avisará si ha estado en contacto con otro usuario que haya resultado positivo en la prueba del coronavirus. En caso de que su prueba resultará positiva, la aplicación ayudaría a identificar los contactos que, de otra manera, usted podría haber pasado por alto siempre manteniendo su información privada y anónima.



Si usted vive en Inglaterra o en el País de Gales, descargue la siguiente aplicación: **NHS COVID-19 App**. La aplicación está disponible para cualquier persona mayor de 16 años. Para más información en 11 idiomas visite: <https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html>



Si usted vive en Escocia, descargue la siguiente aplicación: **Protect Scotland App**. La aplicación está disponible para cualquier persona mayor de 16 años. Para más información visite: <https://www.protect.scot/>



Si usted vive en Irlanda del Norte, descargue la siguiente aplicación: **StopCOVID NI Proximity App**. La aplicación está disponible para cualquier persona mayor de 11 años. Para más información visite: <https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app>

Consulte con su autoridad local para saber si hay reglas de confinamiento locales que puedan aplicarse a su localidad.

En Inglaterra

<https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing>

En Escocia

<https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/>

En Gales

<https://sanctuary.gov.wales/covid-19>

En Irlanda del Norte

<https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020>

¿Qué hacer si aparecen síntomas?

- Fiebre (siente calor al tacto en el pecho o la espalda)
- Tos continua de nueva aparición (ha empezado a toser de manera repetida)
- Ha perdido, o se ha modificado, su sentido del olfato (anosmia) o del gusto (si usted no puede oler o saborear nada o las cosas le huelen o le saben de manera diferente a la normal)



En caso de presentar alguno de los síntomas precedentes, debe seguir las siguientes indicaciones tan pronto como sea posible:



Confinamiento domiciliario:

Debe permanecer en su domicilio al menos durante 10 días y seguir las **indicaciones en caso de confinamiento domiciliario por sospecha de infección por coronavirus**. Todo conviviente o persona con la que haya mantenido un contacto estrecho deberá confinarse durante 10 días.

Realizar la prueba de

coronavirus en los primeros cinco días desde el inicio de los síntomas. Cualquier persona puede realizar la prueba gratuitamente en caso de tener síntomas, para poder identificar si tiene el virus. Hay dos formas de realizar la prueba; usted puede solicitar que le envíen la prueba a su domicilio o puede dirigirse a un centro específico para la realización de la prueba. Recibirá los resultados mediante mensaje de texto, correo electrónico o llamada telefónica.

Realizar la prueba de coronavirus



Para programar la realización de la prueba o para solicitarla en su domicilio, visite <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. Si no tiene conexión a internet, llame al **119** en **Inglaterra, Gales o Irlanda del Norte**, o al **800 028 2816**



Si el resultado de la prueba es negativo:

En este caso puede suspender el confinamiento si se encuentra bien y ya no tiene síntomas. Sus convivientes así como sus contactos estrechos también pueden suspender el confinamiento domiciliario.



Si el resultado de la prueba es positivo:

Debe completar lo que reste de su confinamiento domiciliario de 10 días. Además, todos sus convivientes y aquellas personas con las que haya mantenido un contacto estrecho deberán completar el confinamiento domiciliario de 10 días. El servicio de seguimiento de su área contactará con usted para solicitar su colaboración para evitar la propagación del virus. Le preguntarán dónde ha estado recientemente y con quién ha mantenido contacto estrecho. Esta información es esencial para poder identificar a aquellas personas que precisen realizar un confinamiento domiciliario durante 10 días o más.

Para más información visite:

En Escocia <https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/>

En Irlanda del Norte <https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations>

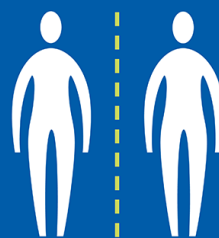
Indicaciones en caso de confinamiento domiciliario por sospecha de infección por coronavirus



No vaya al trabajo, escuela, consultorio médico, farmacia u hospital.



Use baños diferentes o limpie entre usos.



Evite el contacto estrecho con otras personas.



Solicite la entrega a domicilio de comida y medicamentos.



Siga las indicaciones específicas relativas a visitas.



Duerma solo/a de ser posible.



Lave sus manos regularmente.



Beba abundante agua.



Tome paracetamol para aliviar sus síntomas.

Es importante que siga estas indicaciones. De no hacerlo, podría ser multado.

Para más información: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

¿Durante cuánto tiempo debe mantenerse el confinamiento domiciliario?

- Cualquier persona con síntomas debe quedarse en casa y aislarse durante al menos 10 días.
- Si usted tiene que mantener confinamiento domiciliario y vive con otras personas, éstas deben quedarse en casa y aislarse durante al menos 10 días para evitar la propagación de la infección fuera del hogar.
- Pero si alguien más en su hogar manifiesta los síntomas, esa persona debe quedarse en casa y aislarse durante 10 días a contar a partir del día del comienzo de los síntomas (aun cuando esto signifique permanecer en casa durante más de 10 días).
- Si usted convive con una persona mayor de 70 años, o que padece una enfermedad crónica, está embarazada o tiene debilitado su sistema inmune, debe intentar buscar un lugar alternativo para ellos donde puedan permanecer durante 10 días.

¿Cuándo llamar al NHS 111?

- Se siente tan enfermo que no puede hacer nada de lo que normalmente haría, como ver televisión, usar su teléfono, leer o levantarse de la cama.
- Siente que ya no puede hacer frente a sus síntomas en casa.
- Su afección empeora.

¿Cómo contactar con el NHS 111?

Para averiguar qué debe hacer a continuación, puede utilizar el servicio en línea sobre el coronavirus del NHS 111 (<https://111.nhs.uk/covid-19>). Si no tiene acceso a internet puede llamar al 111 (número gratuito). Puede solicitar un intérprete que hable su idioma simplemente respondiendo “Yes” a todas las preguntas.

¿Qué hacer si le preocupa su estatus migratorio?

Los ciudadanos extranjeros que se encuentren de visita en **Inglaterra**, incluidas aquellas personas que estén viviendo en el Reino Unido sin permiso, **no** tendrán que pagar por:

- hacerse la prueba del coronavirus (aun cuando el resultado de la prueba muestre que no ha contraído el coronavirus);
- el tratamiento contra el coronavirus – pero si ha comenzado a recibir tratamiento y al hacerse posteriormente la prueba se confirma que no está afectado por el coronavirus, es posible que tenga que pagar por el tratamiento que reciba después de haber obtenido el resultado de la prueba.
- el tratamiento de niños que desarrollen un síndrome inflamatorio multisistémico

Si únicamente tiene que hacerse la prueba o recibir tratamiento para la COVID-19, no será necesario verificar su estatus migratorio.

¿Qué hacer para ayudar a evitar la propagación del coronavirus?

- Asegúrese de lavarse las manos con frecuencia, con agua y jabón, durante al menos 20 segundos.
- Siga las recomendaciones para mantenerse alerta y seguro.
- En función de dónde viva, siga las recomendaciones específicas sobre el uso de mascarilla así como sobre el mantenimiento de la distancia de seguridad de 2 metros con no convivientes

Para más información visite:

- Guías del NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Guías de la OMS: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>