



## El regreso a su comunidad

Las personas a las que se les ha exigido estar en el hogar o en cuarentena y que hayan completado su período de 14 días sin mostrar signos o síntomas de malestar, pueden regresar a sus actividades diarias, como ir al trabajo, la escuela, la universidad, asistir a lugares públicos y usar transporte público.

Le recomendamos que continúe con las buenas prácticas de higiene para ayudar a mantenerse libre de enfermedades. Por favor, siga los consejos que se detallan a continuación.

El gobierno australiano continúa tomando todas las precauciones para garantizar la seguridad de la comunidad en lo concerniente al brote de coronavirus. Infórmese sobre estas medidas en [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

## ¿Qué debo hacer si me siento indispuesto después de dejar el aislamiento o la cuarentena?

Si bien el COVID-19 es preocupante, es importante recordar que la mayoría de las personas que presentan síntomas como fiebre, tos, dolor de garganta y cansancio tienen muchas más probabilidades de sufrir un resfriado u otra enfermedad respiratoria que no sea el COVID-19.

Sin embargo, como precaución, si desarrolla estos síntomas poco después de dejar el aislamiento, se le recomienda que consulte a su médico habitual. Su médico podrá aconsejarle sobre los pasos que debe seguir para mejorar y puede hacerle pruebas para detectar una serie de infecciones respiratorias, incluyendo el coronavirus, si es médicamente necesario.

## ¿Cómo podemos ayudar a prevenir la propagación del COVID-19?

Practicar una buena higiene de manos y estornudos/tos es la mejor defensa contra la mayoría de los virus. Ha de:

- lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, antes y después de comer y después de ir al baño
- cubrirse al toser y al estornudar, desechar los pañuelos desechables y usar desinfectante de manos a base de alcohol
- y si no se encuentra bien, evitar el contacto con otras personas (permanecer alejado a más de 1,5 metros de las personas).

## Servicios de apoyo

El aislamiento en el hogar o los períodos de cuarentena pueden ser estresantes y pueden hacer que se sienta preocupado. Hay una variedad de servicios de apoyo disponibles, que incluyen hablar con un consejero u otro profesional de la salud mental.

### Head to Health – [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

Head to Health proporciona enlaces a servicios australianos confiables de salud mental en línea y por teléfono, recursos y opciones de tratamiento. Este útil sitio web también tiene programas y foros en línea, así como una variedad de recursos de información digital.

A través de la página de búsqueda, puede navegar a varios recursos y servicios para obtener ayuda si tiene problemas de salud mental o intenta apoyar a otra persona. Si no está seguro por dónde empezar, también puede utilizar Sam, el Chatbot. Sam ofrece recomendaciones personalizadas sobre la información y servicios que mejor se adaptan a sus necesidades.

Algunos de los servicios de apoyo disponibles se enumeran a continuación:

Servicios de apoyo		
Lifeline	13 11 14	lifeline.org.au
Beyond Blue	1300 224 636	beyondblue.org.au/forums
MensLine Australia (para hombres)	1300 789 978	mensline.org.au
Kids Helpline (para niños y jóvenes)	1800 551 800	kidshelpline.com.au
headspace	1800 650 890	headspace.org.au
ReachOut	au.reachout.com	
Life in Mind	lifeinmindaustralia.com.au	
SANE forums	saneforums.org	

## Más información

Para obtener las últimas noticias, información y recursos, visite [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Llame a la Línea Nacional de Información de Salud del Coronavirus al 1800 020 080. Funciona las 24 horas del día, los siete días de la semana. Si necesita servicios de traducción o interpretación, llame al 131 450.

El número de teléfono de cada agencia de salud pública estatal o territorial se encuentra disponible en [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

Si tiene inquietudes acerca de su salud, hable con su médico.