



## Guía de aislamiento

Si usted ha regresado a Australia desde el extranjero, o ha estado en contacto estrecho con un caso confirmado de coronavirus, se aplican restricciones especiales. Esta hoja de información debe leerse junto con la hoja de información 'Guía de aislamiento' en [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

### ¿Quién necesita aislarse?

Todas las personas que llegan a Australia desde la medianoche del 15 de marzo de 2020, o que creen que pueden haber estado en contacto estrecho con un caso confirmado de coronavirus, deben aislarse por 14 días.

### Quédesse en su hogar o en su hotel

Al irse a su hogar o al hotel para comenzar el aislamiento, utilice el transporte personal, como un automóvil, para minimizar la exposición a los demás. Si necesita utilizar el transporte público (por ejemplo, taxis, servicios de transporte con conductor, trenes, autobuses y tranvías), siga las precauciones descritas en la guía de transporte público en [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

Durante los 14 días de aislamiento, ha de permanecer en su hogar o en su hotel y no ir a lugares públicos, incluyendo el trabajo, escuela, guardería, universidad o reuniones públicas. Solo las personas que generalmente viven con usted deben estar en el hogar. No debe de recibir visitas. Si está en un hotel, evite el contacto con otros huéspedes o empleados.

Si se encuentra bien, no es necesario usar máscaras quirúrgicas en casa. Pídale a otros que no estén en aislamiento que le traigan alimentos y artículos de primera necesidad. Si no tiene más remedio que salir del hogar, como para buscar atención médica, use una máscara quirúrgica. Si no tiene una máscara, tenga cuidado de no toser o estornudar sobre otros. Para obtener más información sobre cuándo usar una máscara, visite: [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

### Monitoree los síntomas

Mientras esté en aislamiento, monitóreese a sí mismo por si tiene síntomas como fiebre, tos, dolor de garganta, cansancio o falta de aliento. Otros posibles síntomas incluyen escalofríos, dolores corporales, secreción nasal y dolor muscular.

### ¿Qué hago si me enfermo?

Si usted desarrolla síntomas (fiebre, tos, dolor de garganta, cansancio o dificultad para respirar) dentro de los 14 días posteriores a su regreso a Australia, o dentro de los 14 días posteriores al último contacto con un caso confirmado, debe concertar una cita con su médico para una evaluación urgente.

Debe llamar a la clínica de salud u hospital antes de llegar e informarles sobre su historial de viaje o que ha estado en contacto con un caso confirmado de coronavirus.

Debe permanecer aislado, ya sea en su hogar, hotel o en un entorno de atención médica, hasta que las autoridades de salud pública le informen que puede regresar a sus actividades habituales de forma segura.

### ¿Cómo puedo prevenir la propagación del coronavirus?

Practicar una buena higiene de manos y estornudos/tos y mantenerse alejado de los demás cuando se encuentre enfermo es la mejor defensa contra la mayoría de los virus. Ha de:

- Lavarse las manos con frecuencia 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 lavarse las manos.
- Si no se encuentra bien, evitar el contacto con otras personas (permanecer alejado a más de 1,5 metros de las personas).
- Ejercer la responsabilidad personal de las medidas de distanciamiento social.

## Salir afuera

Si vive en un hogar privado, puede salir al jardín o al patio. Si vive en un departamento o está alojado en un hotel, también puede salir al jardín, pero debe usar una máscara quirúrgica para minimizar el riesgo para los demás y debe moverse rápidamente por las áreas comunes.

## Consejos para otras personas que viven con usted

No se requiere que otras personas que viven con usted estén aisladas a menos que cumplan con uno de los criterios de aislamiento descritos anteriormente. Si usted desarrolla síntomas y se sospecha que tiene coronavirus, ellos se clasificarán como contactos estrechos y deberán aislarse.

## Limpieza

Para minimizar la propagación de gérmenes, ha de limpiar regularmente las superficies que se tocan con frecuencia, como manijas de puertas, interruptores de luz, áreas de cocina y baño. Limpie con detergente o desinfectante doméstico.

## Manejo del aislamiento de 14 días

Estar aislado puede ser estresante y aburrido. Aquí tiene algunas sugerencias:

- Mantenerse en contacto con familiares y amigos por teléfono, correo electrónico o redes sociales.
- Aprender sobre el coronavirus y conversar con otros.
- Tranquilizar a los niños pequeños con un lenguaje apropiado para su edad.
- Cuando sea posible, mantener las rutinas diarias normales, como comer y hacer ejercicio.
- Organizar para trabajar desde su hogar
- Pedirle a la escuela de su hijo que le proporcione ejercicios o tareas por correo postal o correo electrónico.
- Hacer cosas que lo ayuden a relajarse y usar el aislamiento como una oportunidad para realizar actividades para las que generalmente no tiene tiempo.

## Más información

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

Llame a la Línea de Ayuda Nacional de 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 la agencia de salud pública de su estado o territorio 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.