



## Guía para el aislamiento en casa si no se encuentra bien (casos sospechosos o confirmados)

### ¿Quién debe aislarse en casa?

El aislamiento en casa de personas de las que se sospecha o a las que se les ha confirmado que tienen el nuevo coronavirus COVID-19 es oportuno en las siguientes circunstancias, si:

- se encuentran lo suficientemente bien como para recibir atención en casa;
- disponen de cuidadores adecuados en casa;
- hay un dormitorio independiente donde se pueden recuperar sin compartir su espacio inmediato con otras personas;
- tienen acceso a alimentos y otros artículos de primera necesidad;
- tanto las personas en aislamiento como las que viven en la misma casa tienen acceso a los equipos de protección individual recomendados (como mínimo guantes y mascarilla); y
- no conviven con personas que puedan tener un mayor riesgo de sufrir complicaciones derivadas de la infección por el nuevo coronavirus (p. ej. mayores de 65 años, niños pequeños, mujeres embarazadas, personas inmunodeprimidas o con afecciones cardíacas, pulmonares o renales crónicas).

Siempre que sea posible, si tiene que desplazarse hasta su domicilio para aislarse (por ejemplo, desplazamientos desde el aeropuerto), es recomendable que utilice un medio de transporte personal como un automóvil, para minimizar la exposición a los demás. Si necesita utilizar el transporte público (p. ej. taxis, servicios de transporte con conductor, trenes, autobuses o tranvías), siga las precauciones descritas en la guía de transporte público en [www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport](http://www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport)

Estar aislado en casa significa que hay que quedarse en casa. Las personas en aislamiento no pueden salir para acudir a lugares públicos, incluido su lugar de trabajo, la escuela, la guardería o la universidad. Solo deben estar en su casa las personas que habitualmente viven con usted. No reciba visitas.

### ¿Tengo que llevar mascarilla dentro de mi casa?

Debe llevar mascarilla mientras esté dentro de casa cuando haya otras personas presentes. Si no puede ponerse una mascarilla quirúrgica, las personas con las que convive no deben estar en la misma habitación que usted y deben ponerse mascarilla si entran en su habitación.

### ¿Y las demás personas que viven en mi casa?

Solo deben quedarse en la casa las personas que sean esenciales para cuidar de usted. Las demás personas con las que convive deben considerar alojarse en otro lugar siempre que sea posible. Las personas mayores y aquellas con el sistema inmunológico debilitado o afecciones médicas crónicas deben mantenerse alejadas. Si comparte casa con otras personas, debe permanecer en una habitación distinta a la de ellas, o estar lo más separado posible. Debe usar un baño independiente, si lo tiene disponible. Evite las zonas comunes o compartidas y póngase

una mascarilla quirúrgica cuando pase por esas zonas. Las superficies de las zonas compartidas como las manillas o pomos de las puertas, los grifos y las encimeras se deben limpiar a diario con desinfectante de uso doméstico o una solución de lejía diluida (consulte la sección de limpieza más abajo).

## ¿Deben aislarse también los cuidadores o los demás miembros de la casa?

Si es usted un caso confirmado, las personas con las que convive y otros contactos estrechos deberán aislarse en casa. Su unidad local de salud pública se pondrá en contacto con ellos y les dirá cuánto tiempo deben permanecer aislados.

Si se sospecha que usted puede estar infectado y está esperando los resultados de la prueba, es posible que las personas con las que convive tengan que aislarse, incluso si no presentan ningún síntoma. Esto lo determinará su unidad de salud pública estudiando cada caso particular. Se pondrán en contacto con usted y le dirán si se deben aislar los miembros de su casa y sus contactos estrechos. Si no tienen que aislarse y empiezan a encontrarse mal, deben ponerse en contacto con su unidad de salud pública, que evaluará la situación y les dirá qué hacer. Si tienen dificultad para respirar o enferman gravemente y se trata de una emergencia, deben llamar al triple cero (000) de inmediato y avisar al personal de la ambulancia de su historial de viajes/contactos.

## ¿Dónde puedo encontrar los datos de contacto de mi unidad local de salud pública?

Si es usted un caso sospecho o confirmado, la unidad local de salud pública del estado o territorio donde le hayan puesto en aislamiento en casa le debería haber facilitado sus datos de contacto. Si no dispone de estos datos o los ha perdido, puede llamar a la Línea nacional de información médica sobre el coronavirus al 1800 020 080. Ellos le referirán al departamento sanitario estatal o territorial responsable de su unidad local de salud pública. Si ya tiene los datos de contacto, anótelos aquí para tener una copia de seguridad:

Unidad local de salud pública:

Teléfono en horario de oficina:

Teléfono fuera de horario:

## ¿Cómo podemos ayudar a evitar la propagación del coronavirus?

Unos buenos hábitos de higiene al toser son la mejor defensa contra la mayoría de los virus. Debe:

- lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, antes y después de comer, y después de ir al baño
- taparse cuando tose, tirar los pañuelos de papel, y usar desinfectante de manos a base de alcohol
- si no se encuentra bien, evitar el contacto con los demás (mantenerse a más de 1,5 metros de la gente).

## Salir fuera

Si vive en una casa privada, puede salir al jardín o al patio. Si vive en un apartamento, también puede salir al jardín, pero debe llevar mascarilla para minimizar el riesgo de los demás. Debe pasar rápidamente por las zonas comunes y llevar mascarilla. Puede salir al balcón si lo tiene.

## Limpieza

Si las personas con las que convive quieren limpiar su habitación, pídale que se pongan una mascarilla antes de entrar. Deben llevar guantes mientras limpian, y usar un desinfectante de manos con alcohol antes y después de ponérselos. Las superficies que se tocan regularmente, como las manillas o pomos de las puertas, las zonas de la cocina y el baño y los teléfonos deben limpiarse frecuentemente con agua y detergente o con un producto de limpieza a base de detergente.

## Mantener el ánimo durante el aislamiento en casa

Estar en aislamiento puede ser estresante. Aquí tiene algunas sugerencias:

- Manténgase en contacto con familiares y amigos por teléfono, correo electrónico o redes sociales;
- Infórmese sobre el coronavirus y hable con otras personas. Entender el coronavirus reducirá la ansiedad;
- Tranquilice a los niños pequeños usando un lenguaje adecuado para su edad;
- Cuando sea posible, mantenga sus rutinas diarias normales, como comer y hacer ejercicio. El ejercicio es un tratamiento probado contra el estrés y la depresión;
- Reflexione sobre su capacidad de adaptación y sobre cómo ha afrontado situaciones difíciles en el pasado. Recuerde que el aislamiento no durará mucho tiempo.

## Reducir el aburrimiento durante el aislamiento

Estar aislado en casa puede causar aburrimiento y estrés. Aquí tiene algunas sugerencias:

- Hable con su empleador para organizar el trabajo desde casa, si fuera posible;
- Pídale a la escuela de sus hijos que le manden ejercicios o tareas por correo postal o electrónico;
- Tómese la cuarentena como una oportunidad para realizar actividades que le ayuden a relajarse.

## ¿Dónde puedo obtener más información?

Para consultar los consejos, información y recursos más recientes, visite [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Llame a la Línea nacional de información médica sobre el coronavirus al 1800 020 080. Está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. Si necesita servicios de traducción o interpretación, llame al 131 450.

Puede encontrar el número de teléfono de la agencia de salud pública de su estado o territorio en [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

Si le preocupa su salud, consulte a su médico.