

# Guía sobre el coronavirus (Covid19)

## Español / SPANISH

Estas recomendaciones se basan en los consejos e información del Servicio Nacional de Salud (NHS) y están dirigidas a cualquier persona en el Reino Unido, independientemente del país de origen.

Version 5 [01.06.2020]



## Contenido

Guía sobre el coronavirus (Covid19)

¿Quiénes tienen mayor riesgo por la enfermedad por coronavirus?

¿Cómo protegerse si usted está en alto riesgo?

Guía de aislamiento para hogares con posible infección por coronavirus

¿Cuánto tiempo se debe seguir la guía de aislamiento?

¿Cuándo debo llamar al NHS 111?

¿Cómo contacto con el NHS 111?

¿Qué pasa si estoy preocupado por mi situación migratoria?

¿Qué puedo hacer para ayudar a detener la transmisión del coronavirus?

## Guía sobre el coronavirus (Covid19)

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

Todas las personas deberían quedarse en casa tanto como sea posible para ayudar a detener la propagación del virus.

Esto incluye personas de todas las edades, incluso si no presentan síntomas u otros problemas de salud.

Usted puede salir de su hogar:

- para ir a tiendas que tengan permiso para estar abiertas, para comprar comida o medicamentos y para recoger productos pedidos en línea o por teléfono
- para hacer ejercicio (o si usted está en Inglaterra, para pasar tiempo al aire libre), asegurándose de estar a 2 metros de distancia de cualquier persona que no pertenezca a su hogar
- por cualquier necesidad médica, para donar sangre, para evitar lesiones o enfermedades, escapar riesgos de sufrir heridas o para brindar cuidado o ayuda a una persona vulnerable
- para viajar al trabajo y volver del trabajo a casa, pero solo si no puede trabajar desde casa.

Si usted tiene:

- alta temperatura (siente el pecho o la espalda caliente al tacto) o
- una tos reciente y continua (ha empezado a toser reiteradamente)
- pérdida o cambio en su sentido normal del gusto u olfato (anosmia), si usted no puede oler o saborear nada, o las cosas huelen o saben diferente a lo normal

debe quedarse en casa y seguir las [guías de aislamiento para hogares con posibles infecciones por coronavirus](#).

Las reuniones en público están restringidas:

- si usted vive en **Inglaterra o Irlanda del Norte**, se le permitirá reunirse en grupos de hasta 6 personas de diferentes hogares
- si usted vive en **Gales**, miembros de dos hogares distintos pueden reunirse en una localidad (dentro de un radio de 5 millas)
- si usted vive en **Escocia**, miembros de dos hogares distintos pueden reunirse mientras su grupo no sobrepase las 8 personas.
- Estas reuniones deben ser en espacios abiertos o en jardines privados solamente, mientras todavía mantengan un distanciamiento social de 2 metros de separación.

Es importante que siga esta guía, podría ser multado si no lo hiciera.

La policía, los oficiales de inmigración y el ejército pueden ejercer sus poderes para ejecutar la aplicación de las medidas de salud pública, así como garantizar que se entreguen alimentos y otros elementos esenciales a las personas vulnerables.

Debido al coronavirus, la obligación de presentarse en persona en los centros de inmigración, lo cual es un requisito para la fianza de inmigración, se suspende temporalmente. Usted recibirá un mensaje de texto SMS con detalles de la próxima fecha para que se presente. Para obtener más información sobre los cambios en el sistema de asilo, consulte aquí:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19>

## ¿Quiénes tienen mayor riesgo por la enfermedad por coronavirus?

El coronavirus puede enfermar gravemente a cualquiera, pero hay algunas personas que corren un mayor riesgo. Por ejemplo, puede tener mayor riesgo por la enfermedad por coronavirus si usted:



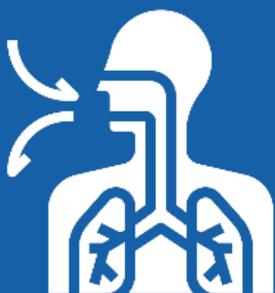
Ha tenido un trasplante de órgano.



Está bajo ciertos tipos de tratamiento contra el cáncer.



Tiene cáncer de la sangre o de la médula ósea, como leucemia.



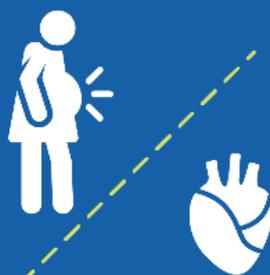
Tiene una afección pulmonar grave, como fibrosis quística o asma grave.



Tiene una afección que lo hace mucho más propenso a contraer infecciones.



Está tomando medicamentos que debilitan su sistema inmunológico.



Está embarazada y tiene una afección cardíaca grave.

Si cree que pertenece a una de estas categorías de alto riesgo y no ha recibido una carta de su equipo de atención médica antes del domingo 29 de marzo de 2020 o no ha sido contactado por su médico de familia, debe hablar sobre sus inquietudes con su médico de familia o el médico del hospital. Si no tiene un médico de familia, comuníquese con Doctores del Mundo UK para obtener asistencia: **0808 1647 686** (es un número de llamada gratuito) o envíe un correo electrónico a [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

## ¿Cómo protegerse si usted está en alto riesgo?

Si usted ha desarrollado síntomas de COVID-19 como nueva y continua tos o fiebre, busque ayuda clínica utilizando el servicio de coronavirus en línea NHS 111 o llame al NHS 111. Hágalo tan pronto como usted muestre síntomas.

Si tiene un riesgo alto de enfermarse gravemente por coronavirus, hay cosas adicionales que debe hacer para evitar contagiarse.

Éstas incluyen:

- no salir de su casa (no debe salir de compras o recoger medicamentos)
  - si usted vive en **Inglaterra** o **Irlanda del Norte**, puede pasar tiempo en espacios abiertos con miembros de su hogar o si vive solo, con un miembro de otro hogar, manteniendo el distanciamiento social de 2 metros el uno del otro.
  - si usted vive en **Gales**, usted puede salir para hacer ejercicio en espacios abiertos manteniéndose a 2 metros de distancia de otros.
- no asistir a reuniones (incluidos amigos y familiares en espacios privados).
- mantenerse al menos a 2 metros (3 pasos) de distancia de otras personas en su hogar tanto como sea posible.
- evitar a cualquier persona que no se sienta bien o muestre síntomas de coronavirus.

Pídale a sus amigos, familiares o vecinos que recojan sus compras y medicinas. Deben dejarlas afuera de su puerta.

Si necesita ayuda para obtener las entregas de productos esenciales, como los alimentos, puede registrarse para obtener ayuda por el coronavirus aquí:

- Si usted vive en **Inglaterra**: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- Si usted vive en **Irlanda del Norte**: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- Si usted vive en **Escocia** llame al 0800 111 4000
- Si usted vive en **Gales**, debería tener los detalles de contacto en su carta.

Lea la guía completa sobre cómo protegerse si está en alto riesgo a causa del coronavirus en GOV.UK <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

## Guía de aislamiento para hogares con posible infección por coronavirus



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



Use instalaciones separadas o limpie entre usos.



Evite el contacto cercano con otras personas.



Procure la entrega a domicilio de comida y medicamentos.



No tenga visitas.



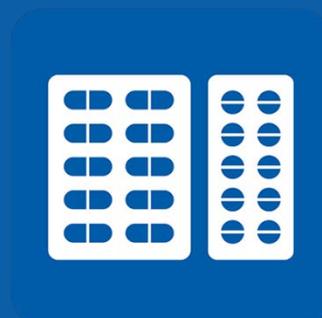
Duerma solo/a de ser posible.



Lave sus manos regularmente.



Beba abundante agua.



Tome paracetamol para aliviar sus síntomas.

Solicite una prueba de coronavirus tan pronto como tenga síntomas (debe hacerse la prueba en los primeros 5 días) <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> Usted podría necesitar proveer sus datos de contacto y tener un teléfono móvil funcional para recibir los resultados de las pruebas como mensaje de texto.

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

## ¿Cuánto tiempo se debe seguir la guía de aislamiento?

- Cualquier persona con síntomas debe quedarse en casa y aislarse durante al menos 7 días.
- Si usted vive con otras personas, estas deben quedarse en casa y aislarse durante al menos 14 días para evitar esparcir la infección fuera del hogar.
- Pero si alguien en su hogar manifiesta los síntomas, debe quedarse en casa y aislarse durante 7 días a partir del día del comienzo de los síntomas (aun cuando esto signifique permanecer en casa durante más de 14 días).
- Si usted vive con alguien de 70 años o mayor, o que tiene una enfermedad crónica, está embarazada o tiene un sistema inmunológico débil, trate de encontrar algún otro lugar para que ellos permanezcan durante 14 días.
- Si tienen que permanecer en casa juntos, procuren estar distanciados tanto como sea posible.

## ¿Cuándo debo 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.
- Sus síntomas no mejoran después de 7 días.

## ¿Cómo contacto con el NHS 111?

Puede utilizar el **servicio en línea sobre el coronavirus del NHS 111**

(<https://111.nhs.uk/service/COVID-19/>) para averiguar qué debe hacer a continuación. Si no tiene acceso a servicios por internet puede llamar al 111 (número gratuito). Puede solicitar un intérprete en su lengua.

## ¿Qué pasa si estoy preocupado por mi situación migratoria?

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 – 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.

Si tiene que hacerse la prueba o recibir tratamiento únicamente contra el coronavirus no será necesario verificar su estatus migratorio.

## ¿Qué puedo hacer para ayudar a detener la transmisión del coronavirus?

- Asegúrese de lavarse las manos con frecuencia, con agua y jabón, durante al menos 20 segundos.
- Siga los consejos acerca de estar alerta y seguro.
- Si usted puede, use cobertura facial en espacios cerrados donde mantener 2 metros de distancia con personas con las que usted no vive sea difícil, como transporte público y tiendas pequeñas.

Para más información, vea:

- 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>