

Guía sobre la enfermedad por coronavirus (Covid19)

Español / SPANISH

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

Todos deben quedarse en casa 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 solo puede salir de su hogar:

- para comprar productos de primera necesidad (solo cuando sea imprescindible);
- para hacer ejercicio una vez al día (como correr, caminar o pasear en bicicleta), solo o con otra persona que viva con usted;
- por una necesidad médica, por ejemplo, ir a una farmacia o para entregar productos esenciales a una persona vulnerable;
- para viajar al trabajo y volver del trabajo a casa, pero solo donde es absolutamente necesario.

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)

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

Las reuniones de más de dos personas en público, incluso las reuniones religiosas, están prohibidas (excepto los funerales). 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

¿Cómo protegerse si usted está en alto riesgo?

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

Éstas incluyen:

- no salir de su casa (no debe salir de compras, recoger medicamentos o hacer ejercicio);
- mantenerse al menos a 2 metros (3 pasos) de distancia de otras personas en su hogar tanto como sea posible.

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](#).

Se recomienda encarecidamente que se quede en casa en todo momento y que evite cualquier contacto cara a cara durante al menos 12 semanas a partir del día en que reciba su carta.

[Lea la guía completa sobre cómo protegerse si está en alto riesgo a causa del coronavirus en GOV.UK](#)

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.

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](#) 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?

Todos los servicios del NHS para el coronavirus son gratuitos para cualquier persona independientemente de su situación migratoria en el Reino Unido. Esto incluye las pruebas de diagnóstico y el tratamiento de la enfermedad por coronavirus, incluso si el resultado es negativo. Se ha informado a los hospitales del NHS que no se requieren controles de inmigración para las personas que reciben pruebas o tratamiento por el coronavirus.

¿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 no salir de casa.

Estas recomendaciones se basan en los consejos e información de salud del NHS y están dirigidas a cualquier persona en el Reino Unido, independientemente del país de origen. Para más información:

- 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>