

Coronavirus
COVID-19



Coronavirus
COVID-19
Public Health
Advice

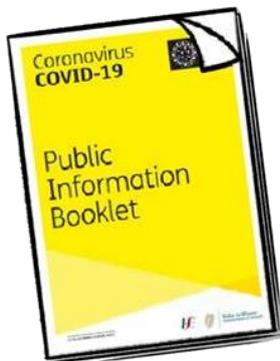
Autoaislamiento

Recomendaciones de Salud Pública

Información para las
personas que viven
en un Alojamiento
del Servicio de
Protección
Internacional (IPAS)



Sobre este folleto



Este folleto se trata sobre la necesidad de resguardarse en casa por el coronavirus (COVID-19) en Irlanda.



El gobierno está tratando de desacelerar los contagios por Coronavirus (COVID-19). Esto solo se puede lograr con tu ayuda.



El Coronavirus (COVID-19) está cambiando día a día. El HSE te mantiene informado cada día en www.hse.ie

Autoaislamiento



El autoaislamiento significa quedarse adentro. Debes evitar por completo a las personas en tu centro de alojamiento.

También podemos solicitarte que te quedes en un centro especial de autoaislamiento.



Este forma parte de los Alojamientos del Servicio de Protección Internacional (IPAS) o del HSE.

Puedes permanecer allí entre 14 y 19 días mientras te autoaislas.



Tu médico te pedirá que lo hagas para evitar que otras personas contraigan coronavirus.

Es posible que debas autoaislarte por las siguientes razones:



Antes de hacerte una prueba de coronavirus.



Mientras esperas los resultados de la prueba.

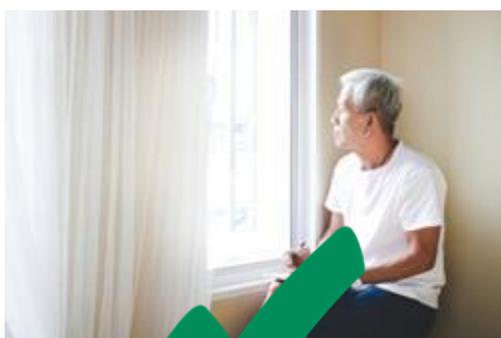


Si te dicen que tienes coronavirus pero tienes síntomas leves que pueden tratarse fuera del hospital.



Si compartes habitación con una persona que tiene coronavirus.

Si te piden que te autoaisles, debes hacer lo siguiente:



Quédate en tu habitación en todo momento.



Puedes abrir tu ventana para tomar aire fresco.



No recibas personas en tu habitación y no le abras la puerta a visitas.



Mantente alejado de otras personas en tu centro tanto como puedas.
Si debes ver a una persona, mantén al menos 2 metros de distancia.



Si es posible, utiliza un inodoro y baño diferentes al del resto de las personas en tu centro/habitación de alojamiento.



Si esto no es posible, asegúrate de mantener el baño muy limpio.



Lávate las manos con frecuencia. Mantén tus manos limpias lavándolas regularmente con agua y jabón.

Cómo lavarse las manos adecuadamente con agua y jabón



Mójate las manos con agua tibia.



Ponte jabón.



Frota tus manos hasta que el jabón haga muchas burbujas.



Frota la parte superior de tus manos, entre los dedos y debajo de las uñas.



Haz esto por 20 segundos.



Enjuágate las manos.



Sécate las manos con una toalla o papel limpios.



Puedes ver un video sobre cómo lavarte las manos.

Cubre tu tos y estornudos



Al toser y estornudar, cúbrete la boca y nariz con un pañuelo limpio.



Arroja los pañuelos usados en un recipiente cerrado y lávate las manos.



Tose o estornuda en el ángulo interno del codo si no tienes un pañuelo.

Evita compartir objetos



Intenta no compartir estos objetos con otras personas en tu centro de alojamiento:

- Platos
- Vasos
- Tazas
- Cuchillos, tenedores y cucharas
- Toallas
- Ropa de cama

Podemos llevarte las comidas a tu habitación.



Después de usar estos artículos, lávalos en el lavavajillas o con agua caliente y jabón.



No compartas controles remotos ni consolas de videojuegos.

Limpieza doméstica



Lávate las manos antes y después de hacer todas las tareas del hogar.

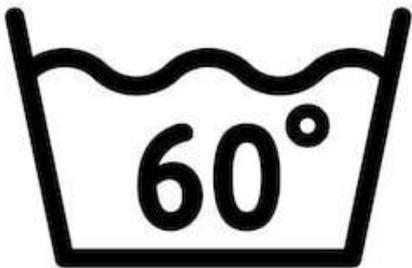


Limpia las superficies con los productos desinfectantes habituales que compras en el supermercado. Son capaces de matar el virus.

Lavandería



Utiliza guantes al manipular ropa sucia.



Lava la ropa a una temperatura superior a 60 grados centígrados o a la temperatura más alta posible.



Limpia todas las superficies alrededor de la lavadora.

Gestión de residuos



Arroja toda la basura en bolsas de plástico.



Saca las bolsas de basura cuando alcancen las tres cuartas partes de su capacidad.

Pon la primera bolsa en una segunda bolsa.
Ata ambas bolsas.

Mantenerse sanos durante el autoaislamiento



Puede que sientas preocupación en estos tiempos difíciles.

Hay muchas cosas que puedes hacer para cuidar tu salud mental.



Intenta y sigue moviéndote puertas adentro. Puedes salir al aire libre si tienes tu propio espacio.



También puedes

- Leer libros
- Mirar televisión o programas en línea
- Hacer manualidades



Puede ser de ayuda mantenerte en contacto con amigos o familiares por teléfono o en las redes sociales con frecuencia.



Para mas consejos visita:

www.yourmentalhealth.ie

Para obtener consejos y sugerencias sobre cómo cuidar tu bienestar mental, mantenerte activo y estar conectado visita:

www.gov.ie/en/campaigns/together

Si te estás autoaislando y empeoras



Si sientes que tu salud está empeorando, llama a tu doctor por teléfono.

Si estás en un centro especial de alojamiento, llama al gerente de tu centro.



Si es una emergencia, pide una ambulancia al **112** o al **999** y diles si tienes o podrías tener coronavirus.

Mayo de 2020

Texto adaptado de *HSE Public Health Advice on Cocooning, Easy Read 2020*

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe. Más información en www.easy-to-read.eu