

Coronavirus COVID-19



Coronavirus
COVID-19
Public Health
Advice



Para frenar la propagación del coronavirus, se pide a las personas vulnerables que guarden confinamiento

Para la población más expuesta al riesgo, existe una recomendación específica denominada confinamiento.

¿Quién debe guardar confinamiento?

Los grupos más expuestos al riesgo ante el coronavirus COVID-19 incluyen:

- > Todos los mayores de 70 años
- > Los residentes de geriátricos u otros establecimientos de larga estancia
- > Personas con patologías médicas graves que las hagan vulnerables, como: trasplantados, pacientes de ciertos tipos de cáncer (consulte con su médico o en www.hse.ie), personas con problemas respiratorios graves, personas con enfermedades raras que incrementen el riesgo de infección y embarazadas con alguna enfermedad coronaria significativa.

¿Qué significa guardar confinamiento?

Las recomendaciones de salud pública para las personas que tengan que guardar confinamiento son:

- > Permanezca en casa en todo momento, excepto para salir a hacer ejercicio en un radio de 5 kilómetros alrededor de su domicilio
- > Si va a salir con el coche, permanezca en un radio de 5 kilómetros alrededor de su domicilio y comparta el viaje únicamente con personas que estén guardando confinamiento con usted
- > Evite las tiendas
- > Organícese para que le dejen en la puerta los pedidos de alimentos o medicamentos
- > Si tiene un jardín o balcón, salga a tomar el aire fresco
- > Mantenga el contacto a través del teléfono o Internet, si tiene acceso
- > Mantenga la movilidad, levántese y muévase todo lo que pueda
- > Intente pasar el tiempo haciendo cosas que le gusten dentro de casa
- > No reciba visitas en casa, excepto proveedores de cuidados esenciales

Salir a hacer ejercicio

- > Manténgase al menos a 2 metros de distancia de otras personas mientras esté fuera de casa
- > Cuando salga a pasear, evite el contacto físico con otras personas
- > No toque ninguna superficie con las manos
- > Lávese las manos nada más volver a casa
- > Si vive en una residencia, hable con sus cuidadores sobre qué es seguro para usted.
- > Si está preocupado/a, pida consejo a su médico [GP]

Si vive con una persona que necesita guardar confinamiento

Aunque resulte difícil, intente permanecer a 1 metro de distancia de las personas vulnerables en su hogar.

Protección ante el coronavirus. Está en sus manos.

Para actualizaciones diarias, visite
www.gov.ie/health-covid-19
o www.hse.ie

Apoyar a las personas que están guardando confinamiento cuando salen de casa

- > Manténgase a distancia
- > Deje a todo el mundo espacio para caminar
- > Evite el contacto físico
- > No se ofrezca a llevar con el coche a alguien que esté guardando confinamiento. Todos tenemos que mantener las distancias para frenar la propagación del coronavirus COVID-19

¿Dónde puedo conseguir ayuda?

- > El Gobierno está trabajando para que todas las autoridades del condado o locales dispongan de ayuda para acceder a alimentos, artículos domésticos esenciales y medicamentos.
- > ALONE ofrece una línea telefónica de asistencia, abierta los siete días de la semana de 8:00 a 20:00 en el 018 222 024
- > Para información y recomendaciones, póngase en contacto con HSE Live en el 1850 24 1850

Todos debemos seguir estos 6 pasos para prevenir el coronavirus



Deje
de dar la mano o
abrazar al saludar a
otras personas



Distánciese
al menos 2 metros
de otras personas,
especialmente
de las que no se
encuentren bien



Lávese
las manos bien y
a menudo para
evitar la infección



Cúbrase
la boca y la nariz
con un pañuelo de
papel o la manga al
toser o estornudar
y tire el pañuelo
usado



Evite
tocarse los ojos, la
nariz o la boca con
las manos sin lavar



Limpie
y desinfecte
los objetos y
superficies que
toque a menudo