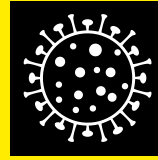


Coronavirus **COVID-19**



Coronavirus
COVID-19
Recomendaciones
de salud pública

Folleto de información pública

Irlanda está aplicando una estrategia de contención de acuerdo con las recomendaciones de la **OMS** y del **ECDC**



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

Información sobre el coronavirus **COVID-19**

Sobre esta guía

Esta guía contiene información sobre Irlanda y el coronavirus (COVID-19).

Índice

¿Cómo está respondiendo el Gobierno al coronavirus (COVID-19)?	1
¿Qué es el coronavirus (COVID-19)?	2
¿Cuáles son los síntomas del coronavirus (COVID-19)?	3
¿Cómo puedo protegerme del coronavirus (COVID-19)?	5
¿Cuáles son los grupos de riesgo?	7
¿Qué hago si me siento mal?	8
¿Cómo limito la interacción social?	9
¿Qué necesitaré si me dicen que me quede en casa?	10
¿Cómo me aísló?	11
Directrices para el aislamiento	12
Mantener el ánimo durante el aislamiento	14
¿Dónde puedo pedir más información?	14

¿Cómo está respondiendo el Gobierno al coronavirus (COVID-19)?

El Gobierno ha introducido medidas para proteger a la población retrasando la propagación del virus.

Guarde este folleto en un lugar seguro, siga las indicaciones y manténgase al día de las últimas recomendaciones en www.hse.ie



¿Qué es el coronavirus (COVID-19)?

El COVID-19 es una nueva enfermedad que puede afectar a los pulmones y vías respiratorias. Está causada por un virus llamado coronavirus.



El coronavirus (COVID-19) se transmite en las gotitas de tos o estornudo. Los datos actuales sugieren que puede propagarse tan fácilmente como el virus de la gripe que circula cada invierno.



Los virus pueden transmitirse fácilmente a otras personas y el portador es normalmente infeccioso hasta que todos los síntomas desaparecen.



El coronavirus (COVID-19) puede sobrevivir en superficies si alguien infectado tose o estornuda sobre ellas. Los desinfectantes comunes del hogar pueden eliminar el virus presente en las superficies.

Los datos hasta la fecha sugieren que:

En el
80%

de los casos

Los pacientes presentan un cuadro leve y se recuperan completamente en pocas semanas

En alrededor del

14%

de los casos

Los pacientes presentan un cuadro grave

En alrededor del

6%

de los casos

Los pacientes presentan un cuadro crítico

¿Cuáles son los síntomas del coronavirus (COVID-19)?

Los síntomas pueden tardar hasta 14 días en aparecer.

Los más comunes son:



Tos

Puede ser cualquier tipo de tos, normalmente seca, pero no siempre



Fiebre

Temperatura elevada, de más de 38°C



Sensación de falta de aire













Dificultad respiratoria

Pueden manifestarse uno, algunos o todos estos síntomas.

Si presenta síntomas preocupantes, debe contactar con su médico (GP)

● Llamar a HSELive al 1850 24 1850

Síntomas del coronavirus (COVID-19)

Síntomas	Coronavirus Síntomas de leves a graves	Catarro Aparición gradual de los síntomas	Gripe Aparición súbita de los síntomas
 Fiebre	Común	Poco común	Común
 Tos	Común (normalmente seca)	Leve	Común (normalmente seca)
 Sensación falta aire	A veces	No	No
 Malestar	A veces	Común	Común
 Dolor garganta	A veces	Común	A veces
 Dolor cabeza	A veces	Poco común	Común
 Cansancio	A veces	A veces	Común
 Secreción o congestión nasal	Poco común	Común	A veces
 Diarrea	Poco común	No	A veces en niños
 Estornudos	No	Común	No

Fuentes: Organización Mundial de la Salud, Centros para el Control y Prevención de Enfermedades

¿Cómo puedo protegerme del coronavirus (COVID-19)?



Lávese las manos a menudo y evite tocarse la cara. Si no dispone de agua y jabón, puede utilizar geles de manos con un contenido de alcohol del 60% como mínimo

Cómo lavarse las manos con agua y jabón

- ✓ Mojar las manos con agua templada y aplicar jabón.
- ✓ Frotar las manos hasta que el jabón forme espuma.
- ✓ Frotar el dorso de las manos, entre los dedos y bajo las uñas.
- ✓ Repetir durante al menos 20 segundos.
- ✓ Aclarar con agua corriente.
- ✓ Secar con una toalla limpia o de papel.

Hay disponible una demostración en vídeo en [hse.ie/hand hygiene](https://hse.ie/hand-hygiene)



Al toser y estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el hueco del codo o con un pañuelo de papel. Deposite los pañuelos de papel usados en un cubo cerrado y lávese las manos.



Limpie y desinfecte los objetos y superficies que toque a menudo. Para limpiar las superficies utilice desinfectante común del hogar.



En lo posible, no de la mano ni entre en contacto directo con nadie.



Recomendamos a todo el mundo el distanciamiento social para reducir la propagación del virus. Las medidas de distancia social reducen el contacto entre las personas enfermas y las sanas.

También recomendamos reducir la interacción social como medida de protección. Reduzca el número de personas con las que se encuentra a diario.

Entre las cosas que puede hacer se incluyen:

- ✓ Reducir la interacción con gente fuera del trabajo y el hogar
- ✓ Incrementar la distancia con los demás – mantener una separación de al menos un metro, preferiblemente al menos 2
- ✓ No dar la mano
- ✓ Preferiblemente, evitar los dormitorios colectivos
- ✓ Evitar lugares concurridos
- ✓ Trabajar desde casa, si es posible

En entornos concurridos, como el transporte público o el supermercado, aplique medidas de protección personal como:

- ✓ Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca **Y**
- ✓ Limpiarse las manos a menudo

¿Cuáles son los grupos de riesgo?

Hay grupos de personas que pueden tener más riesgo de desarrollar una enfermedad grave si contraen el coronavirus (COVID-19).

Estos grupos incluyen:

- Los mayores de 75 años son especialmente vulnerables
- Todas las personas a partir de los 60 años
- Personas (adultos y niños) con enfermedades crónicas, incluyendo personas con patologías cardíacas y respiratorias
- Personas con el sistema inmunológico deprimido por enfermedad o tratamiento, incluyendo enfermos de cáncer
- Pacientes con enfermedades respiratorias
- Residentes de geriátricos u otros establecimientos de larga estancia, como servicios para personas con discapacidad o enfermedad mental y ancianos
- Todos los mayores de 50 años dentro de los servicios de salud especializados para personas con discapacidad
- Todos los usuarios de los servicios de salud especializados para personas con discapacidad que tengan patologías previas

Asistencia adicional para personas mayores

La organización ALONE, en colaboración con el Departamento de Sanidad y el HSE, ha puesto en marcha una línea de asistencia a personas mayores preocupadas por el coronavirus (COVID-19).

Los interesados pueden contactar con ALONE en el **0818 222 024**. La línea está abierta de lunes a viernes, de 8:00 a 20:00h.



¿Qué hago si me siento mal?

Si tiene síntomas gripales, como fiebre y/o tos, debería aislarse inmediatamente, independientemente de su historial de viajes o contactos. En la página 11 le explicamos cómo aislarse.

Si tiene estos síntomas y le preocupa haber estado en contacto con una persona contagiada de coronavirus (COVID-19), aíslese y contacte con su médico (GP) por teléfono. **No vaya a la consulta en persona.**

Su médico le hará una valoración y decidirá si es necesario realizar una prueba de coronavirus (COVID-19).

Para más información también puede llamar a **HSELive al 1850 24 1850.**

¿Cómo limito la interacción social?

Interacción social limitada significa evitar en lo posible el contacto con otras personas y situaciones sociales. Puede que tenga que hacerlo si ha estado en contacto directo con un caso confirmado de coronavirus (COVID-19). Esto se hace para evitar que otras personas se contagien si usted desarrolla síntomas.

Si le dicen que limite la interacción social deberá:

- ✓ Reducir la interacción con gente fuera del trabajo y el hogar
- ✓ Incrementar la distancia con los demás – mantener una separación de al menos un metro, preferiblemente al menos 2
- ✓ No dar la mano
- ✓ Preferiblemente, evitar los dormitorios colectivos
- ✓ Evitar lugares concurridos
- ✓ Trabajar desde casa, si es posible

Podrá salir a pasear, correr o andar en bicicleta a solas.

Sin embargo, deberá evitar pasar más de 15 minutos en contacto directo con otras personas.



¿Qué necesitaré si me dicen que me quede en casa?

Para ayudar a frenar la propagación del coronavirus (COVID-19), se le puede pedir que:

Limite su interacción social con otras personas



Se aísle

Estas son algunas medidas prácticas que puede tomar ahora y que le serán útiles si enferma:

- ✓ Avise a familiares, amigos y vecinos por teléfono y dígales que no se encuentra bien y que no puede recibir visitas
- ✓ Organícese con antelación para que alguien le haga la compra. Si le entregan algo a domicilio, asegúrese de que se lo dejan en la puerta y que nadie entra en su casa
- ✓ Haga una lista de los medicamentos que toma. Si enferma, es importante tener esta información, en especial si necesita tratamiento de un médico diferente al habitual
- ✓ No necesita encargar medicamentos extra más allá de sus necesidades normales. Hacerlo reduciría el suministro a otras personas. El suministro de medicamentos va a continuar

Si tiene síntomas, no vaya a la farmacia en persona.

Puede llamar por teléfono a su farmacia si necesita una receta. Si necesita recoger una receta o comprar medicamentos sin receta, pida a algún familiar o amigo que lo haga por usted.

¿Cómo me aílo?

Aislamiento significa quedarse en casa y evitar totalmente el contacto con otras personas.

Puede que tenga que hacerlo si tiene síntomas de coronavirus (COVID-19). Esto se hace para evitar que otras personas se contagien.

Si tiene síntomas, **DEBE aislarse y ponerse en contacto con su médico (GP) por teléfono.**

Si este considera que necesita hacerse la prueba, él/ella lo organizará todo.

Mientras espera el resultado o si el resultado es positivo pero tiene síntomas leves, puede aislarse en casa.



Directrices para el aislamiento

Las personas que tengan que aislarse por el coronavirus (COVID-19) deben seguir las directrices 1-10 a continuación.

1 Quéedese en casa

No vaya al trabajo, a clase, a servicios religiosos, reuniones sociales o áreas públicas. No use el transporte público o taxis hasta que esté bien.

2 Manténgase tan alejado como pueda del resto de personas en su hogar

Evite el contacto físico con otras personas en su hogar. Permanezca en una habitación con la ventana abierta. Si es posible, use un baño diferente al del resto de los ocupantes del domicilio. Si no es posible, asegúrese de que esas áreas se mantienen limpias.

3 Lávese las manos a menudo

Mantenga las manos limpias lavándolas regularmente con agua y jabón.
Esta es una de las cosas más importantes que puede hacer.

4 Cúbrase al toser y estornudar

Al toser y estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el hueco del codo o un pañuelo de papel. Deposite los pañuelos de papel usados en un cubo cerrado y lávese las manos.

5 Evite compartir cosas

Evite compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas, ropa de cama u otros artículos con el resto de personas en su hogar. Después del uso, es preciso lavarlos en el lavavajillas o con agua caliente y jabón. No comparta consolas de videojuegos ni mandos a distancia.

Información sobre el coronavirus **COVID-19**

Directrices para el aislamiento, continuación

6 Controle sus síntomas

Si sus síntomas se desarrollan o empeoran, llame a su médico. **Si se trata de una urgencia, llame a una ambulancia al 112 o 999 y dígales que puede tener coronavirus (COVID-19).**

7 Evite recibir visitas en casa

Si es posible, no reciba visitas en casa ni abra la puerta cuando llamen.

8 Limpieza de la casa

Muchos productos desinfectantes de supermercado pueden eliminar el coronavirus (COVID-19) en superficies. Limpie la superficie normalmente con un detergente, desinfectante o toallita desinfectante. Póngase guantes y delantal de plástico desechables, si tiene, y tírelos a la basura después. Lávese las manos después de quitarse los guantes y el delantal.

9 Ropa sucia

Póngase guantes para manipular la ropa sucia y lávela con detergente a una temperatura superior a 60°C o a la máxima temperatura que permita el tejido (la que sea más alta). Limpie todas las superficies alrededor de la lavadora y lávese bien las manos tras manipular la ropa sucia.

10 Basura

Deposite la basura en bolsas de plástico, incluyendo los pañuelos de papel, guantes, mascarillas y delantales usados. Cuando las bolsas estén llenas al 75%, ciérrelas con un nudo. Coloque la primera bolsa dentro de una segunda y ciérrela también con un nudo.



Mantener el ánimo durante el aislamiento

Los brotes de enfermedades infecciosas, como el actual coronavirus (COVID-19), pueden ser preocupantes y afectar a nuestra salud mental. Aunque esté ansioso/a, hay muchas cosas que puede hacer para reforzar y gestionar su salud mental en esos momentos.

Mantenga la movilidad, levántese y muévase todo lo que pueda. Si tiene un jardín o patio, salga y tome el aire, pero manténgase a más de 2 metros de otras personas.

El aislamiento puede ser aburrido o frustrante. Puede afectar a su ánimo y sentimientos. Puede sentirse triste, preocupado/a o tener problemas para dormir.

Puede que el contacto con amigos o familiares por teléfono o redes sociales le sirva de ayuda. **Visite yourmentalhealth.ie para más información.**

¿Dónde puedo pedir más información?

Si necesita más información, visite

HSE.ie



Llame a **HSELive al 1850 24 1850** para indicaciones adicionales.

Para actualizaciones diarias, visite

www.gov.ie/health-covid-19

www.hse.ie