

## **SI NHS TEST AND TRACE O LA APLICACIÓN NHS COVID-19 LE ORDEN QUE SEA AISLARSE**

Este consejo es para las personas a las que NHS Test and Trace o la aplicación NHS COVID-19 les han dicho que se queden en casa (autoaislados).

Información:

Hay consejos separados sobre:

[cuándo aislarse y qué hacer si no ha sido contactado por NHS Test and Trace o la aplicación NHS COVID-19](#)

[ayudar al NHS a alertar a sus contactos cercanos si da positivo en la prueba de COVID-19](#)

### **AISLARSE INMEDIATAMENTE**

Si NHS Test and Trace o la aplicación NHS COVID-19 le indican que se autoaisle:

- Auto-aislar inmediatamente
- No salga de su casa por ningún motivo: si necesita alimentos o medicamentos, pídalos en línea o por teléfono, o pida a sus amigos y familiares que los dejen en su casa
- No reciba visitas en su hogar, incluidos amigos y familiares, excepto para cuidados esenciales.
- Trate de evitar el contacto con cualquier persona con la que viva tanto como sea posible.
- Las personas con las que vive y las personas de su burbuja de apoyo no necesitan aislarse si no tiene síntomas.

Su período de autoaislamiento incluye el día en que estuvo en contacto por última vez con la persona que dio positivo y los siguientes 10 días completos.

Si vive con alguien en mayor riesgo de COVID-19, intente hacer arreglos para que se quede con amigos o familiares mientras usted se aísla.

Si tienen que permanecer juntos en la misma casa, lea sobre [cómo evitar transmitir COVID-19 a las personas con las que vive](#).

### **SI TIENE SÍNTOMAS DE COVID-19**

Hágase una prueba de PCR (prueba que se envía a un laboratorio) lo antes posible si tiene algún síntoma de COVID-19 (una temperatura alta, una tos nueva y continua o una pérdida o cambio en su sentido del olfato o del gusto) mientras te estás autoaislando.

Cualquier persona con la que viva debe aislarse a sí misma hasta que haya sido examinado y haya recibido su resultado.

[Hágase una prueba de PCR para verificar si tiene COVID-19 en GOV.UK](#)

## **QUÉ HACER CUANDO OBTENGA EL RESULTADO DE SU PRUEBA**

Si la prueba es negativa:

Manténgase aislado durante el resto de los 10 días; aún podría tener síntomas después de la prueba.

Cualquier persona con la que viva puede dejar de aislarse a sí misma si no presenta síntomas.

Si da positivo en la prueba:

- Los 10 días se reinician a partir del día posterior al inicio de los síntomas; esto significará que se aísla por sí mismo durante más de 10 días en general.
- Una oda persona que vive con mosto de auto-aislamiento durante 10 días, a contar desde el día siguiente comenzaron sus síntomas

Lea más sobre [cuánto tiempo debe aislarse](#).

## **SI NO OBTIENE SÍNTOMAS DEL COVID-19**

Si no presenta ningún síntoma de COVID-19 mientras se aísla por sí mismo:

- You puede dejar de auto-aislar después de los 10 días
- You no necesita tener una prueba

## **CÓMO SERÁ CONTACTADO CON USTED**

Si ha estado en contacto cercano con alguien que tiene COVID-19 y necesita aislarse, puede tener:

- Un correo electrónico, mensaje de texto o llamada telefónica de NHS Test and Trace: los mensajes de texto vendrán de NHStracing y las llamadas del 0300 0135 000
- Una alerta de la aplicación NHS COVID-19

Los niños menores de 18 años serán contactados por teléfono siempre que sea posible y se les pedirá el permiso de sus padres o tutores para continuar la llamada.

Se le pedirá que inicie sesión en el sitio web de rastreo de contactos de NHS Test and Trace en <https://contact-tracing.phe.gov.uk>.

Si no puede utilizar el sitio web de rastreo de contactos, lo llamarán.

## **IMPORTANTE**

NHS Test and Trace no:

- Un sk los datos bancarios o pagos
- Un sk para obtener detalles de cualquier otra cuenta, como los medios sociales
- Le pide que configure una contraseña o un número PIN por teléfono
- A usted sk para llamar a un número de tarificación adicional, tales como los que se inician 09 o 087

## **SALUD GENERAL**

- ✓ Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia. Haga esto durante al menos 20 segundos.
- ✓ Siempre lávate las manos cuando llegues a casa del trabajo
- ✓ Use desinfectante de manos , si no hay agua y jabón disponibles.
- ✓ Cubra su boca y nariz con un pañuelo desechable o su manga (no sus manos) cuando tosa o estornude
- ✓ Ponga pañuelos desechables en el contenedor de inmediato y luego lávese las manos
- ✓ Prepare una bolsa de hospital, incluida una lista de los medicamentos que está tomando, en caso de que necesite ir al hospital
- ✓ Quédese en casa en todo momento: no salga de su casa para comprar alimentos, recoger medicamentos o hacer ejercicio.
- ✓ Obtenga comida y medicinas entregadas y dejen afuera de su puerta; pida ayuda a amigos y familiares o regístrese para obtener soporte para coronavirus en GOV.UK si lo necesita
- ✓ Pase el menor tiempo posible en habitaciones compartidas, por ejemplo, la cocina y las áreas de descanso.
- ✓ Manténgase al menos a 2 metros (3 pasos) lo más posible de otras personas en su hogar
- ✓ Use toallas separadas, incluidas toallas de mano y paños de cocina.
- ✓ Asegúrese de que cualquier persona que ingrese a su casa se lave las manos con agua y jabón durante 20 segundos
- ✓ Limpie los objetos y las superficies que toca con frecuencia (como las manijas de las puertas, los hervidores y los teléfonos) con sus productos de limpieza habituales.
- ✓ Limpie los cubiertos, platos y sartenes a fondo.
- ✓ Limpie un baño compartido cada vez que lo use, por ejemplo, limpiando las superficies que ha tocado

## **NO HAGA NINGUNO DE LOS SIGUIENTES**

- ✗ No toque sus ojos, nariz y boca si sus manos no están limpias.
- ✗ No vayas a trabajar
- ✗ No tenga visitantes en su hogar, incluidos amigos y familiares, a menos que estén brindando atención esencial
- ✗ No deje de tomar medicamentos recetados sin hablar con su médico.

## **REGÍSTRESE PARA APOYAR**

Si le han dicho que tiene un alto riesgo de Coronavirus , puede registrarse para recibir apoyo, como recibir alimentos en su hogar.

Es una buena idea hacer esto incluso si no necesita soporte en este momento.

Tu también puedes;

- Regístrese para obtener soporte para coronavirus en GOV.UK
- Llame al 0800 028 8327 para registrarse

Necesitará su número de NHS para registrarse. Puede encontrar esto en la carta que recibió que le informa que tiene un alto riesgo, o en cualquier receta.

Si tiene que quedarse en casa pero se siente lo suficientemente bien como para trabajar, pregúntele a su empleador si puede trabajar desde su casa. Si puede trabajar desde casa, no necesitará un aviso de aislamiento. También puede usar este servicio para otra persona.

## **PRUEBAS PARA EL CORONAVIRO**

NHS 111 tiene un servicio en línea de Coronavirus que puede decirle si necesita ayuda médica y aconsejarle qué hacer.

Use este servicio si;

- Crees que tienes coronavirus
- Recientemente ha estado en un país o área con un alto riesgo de coronavirus . Para obtener más información, visite el sitio web del viajero enemigo de consejos sobre coronavirus
- Has estado en contacto cercano con alguien con Coronavirus

Pacientes que sienten que pueden tener Coronavirus o pueden haber entrado en contacto con alguien que lo ha hecho, el NHS 111 ha creado páginas de Coronavirus para informar al paciente sobre qué hacer en base a lo anterior.

Se puede acceder a ellos en <https://111.nhs.uk/service/covid-19> .

## **RECURSOS**

- Coronavirus - Autoaislamiento - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-advice/>
- Servicio de coronavirus NHS 111 para ayuda y asesoramiento: <https://111.nhs.uk/covid-19>
- Coronavirus y la situación en el Reino Unido - <https://111.nhs.uk/covid-19>
- Descripción general del coronavirus del NHS : <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Preguntas y respuestas comunes: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/common-questions/>