



FOLLETO INFORMATIVO

INFORMACIÓN QUE DEBE CONOCER ACERCA DEL CORONAVIRUS (COVID-19)

12/05/2020

El COVID-19 es una enfermedad respiratoria causada por un nuevo virus. Los síntomas incluyen fiebre, tos, dolor de garganta y falta de aliento. El virus puede propagarse de persona a persona, pero una buena higiene puede ayudar a prevenir la infección. Averigüe quiénes están en riesgo y qué debe hacer si cree que tiene el COVID-19.

¿Qué es el COVID-19?

Los coronavirus son una amplia familia de virus que causan infecciones respiratorias. Dichas infecciones pueden variar desde el resfrío común hasta enfermedades más graves.

El COVID-19 es una enfermedad causada por un nuevo tipo de coronavirus. Se detectó por primera vez en diciembre de 2019, en la ciudad de Wuhan en China.

Síntomas de COVID-19

Los síntomas de COVID-19 pueden variar desde una enfermedad leve a una neumonía grave.

Algunas personas se recuperarán rápida y fácilmente y otras pueden enfermarse con mucha rapidez.

Los síntomas de COVID-19 incluyen:

- fiebre
- tos
- dolor de garganta
- falta de aliento

Si le preocupa que pueda tener COVID-19:

- consulte el verificador de síntomas del sitio web de healthdirect
- consulte a un médico por medio de la Línea de ayuda nacional para coronavirus, en el **1800 020 080**. Esta línea informativa funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Si no habla inglés, puede usar el Servicio de traducción e interpretación, llamando al **131 450**
- Pida un turno por adelantado con su médico o un hospital
- Averigüe sobre la prueba de detección por medio del departamento de salud de su estado o territorio

¿Cómo se propaga?

El COVID-19 se propaga de persona a persona por medio de:

- contacto cercano con una persona infectada (incluso 48 horas antes de presentar síntomas)
- contacto con las gotas de tos o estornudo de una persona infectada
- tocar objetos o superficies (como picaportes o mesas) que tengan gotas de una persona infectada y luego tocarse la boca o la cara

Como la enfermedad del COVID-19 es nueva, no hay inmunidad en nuestra comunidad. Eso significa que puede propagarse amplia y rápidamente.

¿Para qué sirve la aplicación COVIDSafe?

La aplicación COVIDSafe es parte del trabajo del gobierno australiano para detener la propagación del COVID-19. Tener confianza en que podemos encontrar y contener brotes rápidamente significará que los gobiernos puedan aliviar las restricciones mientras mantienen seguros a los australianos. La aplicación COVIDSafe es la única aplicación de seguimiento de contactos aprobada por el gobierno de Australia.

La nueva aplicación COVIDSafe es completamente voluntaria. Descargar la aplicación es algo que puede hacer para protegerse a usted, a sus familiares y amigos, y para salvar la vida de otros australianos. Mientras más australianos se conecten a la aplicación COVIDSafe, más rápido los funcionarios de la salud estatales y territoriales podrán encontrar el virus y ponerse en contacto con personas que pudieran haber estado expuestas al COVID-19.

La aplicación COVIDSafe acelera el proceso manual actual de encontrar personas que hayan estado en contacto cercano con alguien con COVID-19. Esto significa que lo contactaremos más rápidamente si está en riesgo y así se reducen las posibilidades de transmitir el virus a sus familiares, amigos y otras personas de la comunidad.

Los funcionarios de la salud estatales y territoriales solo pueden acceder a la información de la aplicación si alguien da positivo en la prueba y acepta que se cargue la información en su teléfono. Los funcionarios de la salud solo pueden usar la información de la aplicación para ayudar a alertar a quienes necesiten ponerse en cuarentena o hacerse la prueba.

¿Cómo funciona la aplicación COVIDSafe?

Cuando descarga la aplicación, proporciona su nombre, número de teléfono móvil y código postal y selecciona su rango de edad. Recibirá un mensaje de texto SMS de

confirmación para completar la instalación. Luego, el sistema crea un código de referencia encriptado único para usted.

La aplicación COVIDSafe reconoce otros dispositivos con la aplicación instalada y Bluetooth habilitado. Cuando la aplicación reconoce a otro usuario, registra la fecha, hora, distancia y duración del contacto y el código de referencia del otro usuario. La aplicación COVIDSafe no recopila su ubicación.

Para ser efectivo, debe tener la aplicación COVIDSafe activa a medida que realiza sus actividades diarias y entra en contacto con personas. Los usuarios recibirán notificaciones diarias para garantizar que la aplicación COVIDSafe esté activa.

La información está encriptada y ese identificador encriptado se almacena de forma segura en su teléfono. Ni siquiera usted puede acceder a él. La información de contacto almacenada en los teléfonos móviles de las personas se elimina en un ciclo continuo de 21 días. Este lapso tiene en cuenta el período de incubación del COVID-19 y el tiempo que lleva hacerse la prueba.

¿Quiénes tienen mayor riesgo del COVID-19?

En Australia, las personas con más riesgo de contraer el virus son:

- viajeros que hayan estado recientemente en el extranjero
- personas que hayan estado en contacto cercano con alguien diagnosticado con el COVID-19
- personas en correccionales y centros de detención
- personas que viven en grupo en entornos residenciales

Las personas que tienen, o tienen más probabilidades de tener, un mayor riesgo de enfermedad grave si contraen el virus son:

- personas de 70 años o más
- personas de 65 años o más con enfermedades crónicas
- aborígenes e isleños del Estrecho de Torres de 50 años o más con enfermedades crónicas
- personas con sistemas inmunes comprometidos

Hasta ahora hay un índice bajo de casos confirmados de COVID-19 en niños, en relación con la población en general.

El Australian Health Protection Principal Committee (Comité Principal de Protección de la Salud de Australia - AHPPC) ha informado que mandarlos a la escuela no presenta mayores riesgos para los niños.

En la actualidad, hay evidencia limitada con respecto al riesgo en mujeres embarazadas.

Consulte el sitio web del Departamento de Salud (Department of Health) para obtener consejos para las personas en riesgo.

Cómo protegerse a sí mismo y a los demás contra el COVID-19

Todos tienen una función que desempeñar para detener la propagación del COVID-19. Es importante hacer lo siguiente para detener la propagación del COVID-19 y proteger a quienes tienen mayor riesgo.

Practique el distanciamiento físico (también llamado distanciamiento social) y una buena higiene.

Esto significa:

- mantenerse a 1,5 metros de distancia de los demás
- quedarse en casa si tiene síntomas de resfrío o gripe
- evitar saludos físicos, como apretones de manos, abrazos y besos
- usar tarjeta sin contacto (tap and go) en lugar de efectivo, de ser posible
- cubrirse la tos y los estornudos con el codo o un pañuelo desechable
- tirar los pañuelos desechables usados inmediatamente en un cesto y lavarse las manos
- lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón, incluso antes y después de comer y después de ir al baño
- usar desinfectantes para manos a base de alcohol
- evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca
- limpiar y desinfectar superficies de uso frecuente, como mesas de trabajo, escritorios y picaportes
- limpiar y desinfectar objetos de uso frecuente, como teléfonos móviles, llaves, billeteras y pases de trabajo
- aumentar la cantidad de aire fresco disponible, abriendo ventanas o ajustando el aire acondicionado

Cumpla con las directivas sobre reuniones públicas de las autoridades de su estado o territorio en todo momento.

Cómo avanzar a una Australia COVIDSafe

Australia ha "aplanado la curva" con éxito y la cantidad de casos nuevos de COVID-19 en todo el país en estos momentos es muy bajo. Ahora podemos comenzar a tomar medidas prudentes para aliviar algunas de las restricciones que nos ayudaron a suprimir la propagación de este virus.

El gobierno australiano ha lanzado un plan de 3 etapas que proporciona una vía para que los estados y territorios avancen hacia comunidades COVIDSafe. Los estados y territorios avanzarán por las etapas a diferentes velocidades, según su situación de salud pública y las condiciones locales.

Puede mantenerse al día con el cambio de restricciones en su estado y territorio visitando sus sitios web del COVID-19. No obstante, a lo largo de todas las etapas, es esencial que las personas mantengan el distanciamiento físico y una buena higiene, que se queden en casa si se sienten mal y que se hagan la prueba de detección si tienen síntomas del COVID-19.

¿Cuándo busco atención médica?

Es importante que continúe asistiendo a sus consultas médicas habituales, especialmente si tiene enfermedades crónicas o existentes que requieren atención médica.

Si se siente mal y cree que tiene síntomas de COVID-19, es importante buscar asistencia médica. Si desea hablar con alguien sobre sus síntomas, para obtener asesoramiento llame a la Línea nacional de ayuda dedicada al coronavirus, en el **1800 020 080**. Esta línea de información funciona las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Si no habla inglés, puede usar el Servicio de traducción e interpretación, llamando al **131 450**.

Para recibir asistencia médica de un médico u hospital, llame con anticipación para informarles que irá para allá. Se le pedirá que tome precauciones cuando asista para recibir tratamiento. Siga las instrucciones que le den.

Si tiene síntomas de una enfermedad respiratoria, use una máscara para proteger a los demás cuando busque atención médica. Si no tiene, infórmele a su proveedor de atención médica, ya que es posible que puedan proporcionarle una máscara.

Manténgase a una distancia de 1,5 metros como mínimo de los demás en todo momento. Cubrase la tos o los estornudos con el codo.

Informe al médico:

- sus síntomas
- historial de viaje
- cualquier contacto reciente que haya tenido con alguien que tenga COVID-19

Clínicas respiratorias dirigidas por médicos clínicos

También puede asistir a una clínica respiratoria dirigida por un médico clínico. Hay clínicas respiratorias en cada estado y territorio. Para obtener más información sobre las clínicas en su área, visite: <https://www.health.gov.au/about-us/contact-us/local-state-and-territory-health-departments>

Telehealth y entrega de medicamentos a domicilio

Los médicos, enfermeros y profesionales de la salud mental pueden ofrecer servicios sin cargo para pacientes a través de telehealth hasta el 30 de septiembre de 2020, por teléfono o videoconferencia.

Todas las personas con tarjeta Medicare son elegibles para los servicios de telehealth. Su médico también puede darle una receta por medio de una consulta de telehealth.

El médico preparará una receta en papel durante su consulta de telehealth. Luego puede generar una copia clara de toda la receta (una imagen digital como una foto o un documento pdf) y enviarla a su farmacia preferida por correo electrónico, mensaje de texto o fax, para la entrega del medicamento a su hogar. Si lo prefiere, su médico puede enviarle la receta en papel a usted por correo.

Para obtener más información, visite:

<https://www.health.gov.au/resources/publications/covid-19-national-health-plan-prescriptions-via-telehealth-a-guide-for-patients>

Apoyo para la salud mental

El coronavirus está cambiando la forma en que vivimos y pasamos tiempo con nuestros seres queridos.

La pandemia nos acompañará durante muchos meses y es importante que recordemos cuidar nuestra salud mental tanto como nuestra salud física.

Manténgase conectado con sus amigos, familiares y su comunidad por teléfono o Internet.

Recuerda que está bien no estar bien. Si se siente estresado, triste, cansado, ansioso o enojado, sepa que eso es normal y no tenga miedo de pedir ayuda..

Visite el sitio web www.headtohealth.gov.au para obtener:

- enlaces de apoyo para la salud mental por Internet o por teléfono
- recursos y servicios que pueden ayudarlo si tiene problemas de salud mental o trata de ayudar a otra persona

¿Cómo me hago la prueba de detección de COVID-19?

Cualquier persona con síntomas de COVID-19 debe presentarse para la prueba. Los síntomas de COVID-19 son fiebre, tos y dolor de garganta. Es importante hacerse la prueba incluso si solo tiene síntomas leves.

Hacerse la prueba del COVID-19 ayuda a identificar la mayor cantidad posible de casos para que puedan aislarse y rastrearse los contactos para evitar la propagación del virus en la comunidad.

Esto ayudará al esfuerzo de la salud pública para limitar la propagación del COVID-19 y para saber dónde priorizar y dirigir los recursos de atención médica.

Dado que es posible que los estados y territorios tengan sus propios criterios de prueba, consulte con los departamentos de salud de su área.

Esperar los resultados de la prueba

Pueden pasar unos días hasta que lleguen los resultados de la prueba.

Si tiene síntomas graves, puede ser hospitalizado y aislado de otros pacientes para evitar la propagación del virus.

Si el médico le dice que está lo suficientemente bien como para irse a casa, mientras espera los resultados de la prueba, debe:

- aislarse en su casa
- protegerse y proteger a los demás practicando buena higiene y distanciamiento físico.

¿Cómo se trata el COVID-19?

Actualmente no hay tratamiento o vacuna para el COVID-19. La atención médica puede tratar la mayoría de los síntomas. Los antibióticos solo son efectivos contra las infecciones bacterianas y no funcionan en los virus.

Algunos informes sugieren que ciertos medicamentos, incluida la hidroxicloroquina, se pueden usar para tratar el COVID-19. La Administración de Productos Terapéuticos (TGA) no ha aprobado ningún medicamento para tratar el COVID-19.

Obtenga más información acerca de la hidroxicloroquina visitando el sitio web de la TGA:

<https://www.tga.gov.au/alert/new-restrictions-prescribing-hydroxychloroquine-covid-19>

Más información

Visite www.health.gov.au

Encuentre respuestas a preguntas frecuentes acerca del COVID-19 [frequently asked questions about COVID-19](#).

Visite nuestro sitio de materiales del COVID-19 en inglés [English COVID-19 resources](#) y el de traducciones acerca del COVID-19 [translated COVID-19 resources](#)

Para ver lo que el gobierno de Australia hace para proteger a los australianos contra el COVID-19, visite www.australia.gov.au