



# Seis pasos para detener la propagación.

## Puede detener la propagación y mantenerse seguro si cumple **TODOS** los seis pasos siguientes

### 1. ¿Se siente bien?

Debe quedarse en casa si no se siente bien, incluso si sus síntomas son leves. Póngase en contacto con un médico o clínica respiratoria y busque asesoramiento. Dígales que es un trabajador de asistencia a la tercera edad. La prueba de COVID-19 está disponible para todos los trabajadores de asistencia a la tercera edad. Los síntomas de COVID-19 pueden ser parecidos a los del resfrío o gripe y pueden incluir:

- fiebre
- tos
- dificultad para respirar
- dolor de garganta
- dolor de cabeza
- pérdida del olfato
- pérdida del gusto
- moqueo
- dolor muscular
- dolor en las articulaciones
- diarrea
- náuseas/vómitos
- pérdida del apetito

### 2. ¿Se mantuvo alejado de gente que no siente bien?

Debe quedarse en casa si en los últimos 14 días:

- estuvo en contacto con alguien con COVID-19 y no usó EPP apropiado o
- regresó del exterior.

Debe estar en cuarentena o en aislamiento. Póngase en contacto con su empleador o gerente. No vaya a trabajar. Si tiene síntomas, incluso si son leves, busque atención médica. Dígales que es un trabajador de asistencia a la tercera edad.

### 3. ¿Su vacunación contra la gripe está actualizada?

Si trabaja en asistencia residencial para la tercera edad, debe vacunarse contra la gripe. Recomendamos encarecidamente a los trabajadores de atención domiciliar que reciban la vacuna contra la gripe de 2020.

### 4. ¿Se lavó las manos?

Debe lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo. Si no tiene las manos visiblemente sucias, puede usar desinfectante para manos a base de alcohol. Debe lavarse minuciosamente las manos:

- antes de comenzar a trabajar
- antes y después de cada contacto con la persona que asiste
- después del contacto con superficies u objetos potencialmente contaminados
- a intervalos regulares durante el día

### 5. ¿Realizó capacitación de COVID-19 para trabajadores de asistencia a la tercera edad?

Existen módulos de capacitación en línea gratuitos diseñados para ayudarlo a:

- entender el COVID-19
- detectar los signos y síntomas
- mantenerse a sí mismo y a los demás a salvo

Puede encontrar los módulos de capacitación en línea en: <https://covid-19training.gov.au>

Regularmente, debería realizar cursos de actualización sobre prevención de infecciones y medidas de control.

### 6. ¿Sabe cómo y cuándo usar EPP?

El equipo de protección personal (EPP) es importante para mantenerlo seguro mientras trabaja.

Debe seguir las instrucciones de su estado y territorio para usar EPP.



El EPP se debe usar cuando asiste a alguien:

- con un caso confirmado o sospechoso de COVID-19
- que está en cuarentena

Póngase el EPP antes de entrar en la habitación o el hogar de la persona. Hable con su empleador o gerente si no está seguro. Mire el video de EPP y lea el diagrama de flujo para el uso de EPP en la asistencia a la tercera edad, bajo el título Recursos COVID-19 (COVID-19 Resources) en **health.gov.au**.