



Contacto casual de COVID-19

Hoja informativa para contactos casuales

- Un contacto casual es alguien que ha estado cerca de una persona con COVID-19 infeccioso, pero que tiene un riesgo menor de contraer COVID-19 que un contacto cercano.
- Hay dos formas de saber si usted es un contacto casual.
 - NSW Health le enviará un mensaje de texto o le llamará por teléfono.
 - Ha verificado las ubicaciones de los [casos de COVID-19 y los lugares de preocupación](#), y ha estado en uno de los lugares de contacto casual a la hora indicada.
- Todos los contactos casuales necesitan hacerse la prueba y aislarse inmediatamente.
- Esta hoja informativa se ha traducido a varios idiomas comunitarios; consulte [los recursos traducidos](#).

¿Necesito autoaislarme y hacerme la prueba?

Sí. Todos los contactos casuales deben hacerse la prueba y aislarse hasta que obtengan un resultado negativo.

Siga las recomendaciones de NSW Health.

Si estuvo en el lugar de contacto casual hace menos de 4 días:

- hágase la prueba de COVID-19 [en el lugar de prueba más cercano](#), y aislase
- hágase otra prueba de COVID-19 el día 5 después de haber estado en el lugar de contacto cercano
- puede dejar de aislarse cuando reciba un resultado negativo de su primera prueba, pero por favor:
 - use mascarilla cuando esté en la misma habitación que cualquier otra persona

- no salga de su casa excepto si es necesario, o para hacer ejercicio al aire libre
- vaya a trabajar solo si esto es esencial para su lugar de trabajo.
- monitoree los [síntomas de COVID-19](#) y hágase la prueba nuevamente en cualquier momento si presenta algún síntoma. Deberá aislarse hasta que reciba un resultado negativo.

Si estuvo en el lugar de contacto casual hace 4 días o más:

- hágase la prueba de COVID-19 [en el lugar de prueba más cercano](#), y aislase
- permanezca aislado hasta cuando reciba un resultado negativo
- monitoree los [síntomas de COVID-19](#) y hágase la prueba nuevamente en cualquier momento si presenta algún síntoma. Deberá aislarse hasta que reciba un resultado negativo.

Tenga en cuenta: No debe salir de su hogar para vacunarse contra el COVID-19 cuando se esté aislando. Una vez que haya recibido un resultado negativo, puede acudir a un centro de vacunación.

¿Qué significa aislarse?

Aislarse significa que debe permanecer en su casa o alojamiento y mantenerse alejado de otras personas en todo momento. No puede salir de su hogar o alojamiento, a menos que sea para recibir atención médica (incluida la prueba de COVID-19) o en una emergencia. No debe permitir que otras personas ingresen a su hogar o alojamiento a menos que habitualmente vivan allí o que ingresen por motivos médicos o de emergencia.

Aislarse es diferente de las órdenes de quedarse en casa. Cuando se aísla, **no** se le permite salir de la casa para hacer ejercicio al aire libre, ir de compras, trabajar o estudiar. Otros miembros de su hogar no tienen que aislarse durante este período.

Lea la [Guía de autoaislamiento de NSW Health](#) para obtener más información.

¿Debo monitorear los síntomas?

Todos los contactos causales deben monitorear los [síntomas](#) durante al menos 14 días después de haber estado en el lugar de contacto casual. Los síntomas a tener en cuenta incluyen:

- fiebre o antecedentes de fiebre (sudores nocturnos, escalofríos)
- tos
- dolor de garganta
- falta de aliento (dificultad para respirar)
- nariz mucosa
- pérdida del gusto
- pérdida del olfato
- dolores musculares

Otros síntomas reportados de COVID-19 incluyen fatiga, nariz muy tapada (congestión), dolor en las articulaciones, dolor de cabeza, diarrea, náuseas/vómitos, pérdida del apetito, dolor de pecho inexplicable y conjuntivitis.

¿Qué hago si tengo síntomas?

Si presenta [síntomas](#) debe hacerse la prueba de inmediato. No debe viajar en transporte público, taxis o hacer viajes compartidos. Use una mascarilla que cubra su nariz y boca en todo momento, y dígame al personal inmediatamente que es un contacto casual. En el raro caso de que no pueda llegar a un lugar de prueba, puede llamar a su Public Health Unit (Unidad de Salud Pública local) al 1300 066 055 y ellos le asesorarán sobre cómo hacerse la prueba.

Si se siente muy mal, y se trata de una emergencia médica, debe llamar al Triple Cero (000). Dígame al personal de la ambulancia que es un contacto de alguien con COVID -19.

¿Qué pasa si me identifican como contacto casual y estoy fuera de casa?

Si está fuera de casa cuando se entera de que es contacto casual, debe hacerse la prueba de inmediato y viajar directamente a su alojamiento para aislarse.

De ser posible, debería pasar su período de aislamiento donde se encuentra hospedado. Este puede ser un hotel, motel u otra forma de alojamiento, siempre que pueda permanecer allí de manera segura y separado de todas las demás personas mientras espera el resultado de su prueba.

Si actualmente se encuentra en un alojamiento temporal que finaliza antes de recibir el resultado de la prueba, o el propietario o administrador le ha pedido que abandone el alojamiento, NSW Health le ayudará. En circunstancias excepcionales, es posible que se le permita viajar a casa para finalizar su período de aislamiento. Llame a su Public Health Unit local al 1300 066 055 para obtener ayuda en esta situación.

¿Qué pasa si he estado en un lugar donde ha habido un caso de COVID-19, pero no me han contactado?

Si sabe que ha estado en un lugar donde se reportó un caso de COVID-19, pero NSW Health no se ha puesto en contacto con usted, verifique las [ubicaciones de casos de COVID-19 más recientes](#) y siga las recomendaciones para ese lugar.