

# ¿Cómo me autoaíslo?

## Quédense en casa

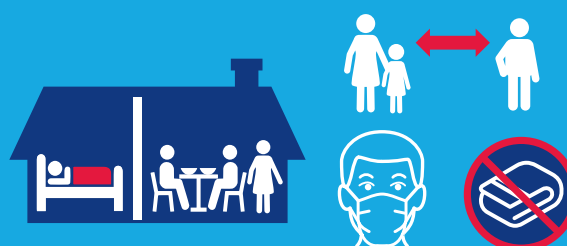
No al trabajo, escuela, compras, visitas a lugares públicos o usar transporte público.

\*Puede salir de casa para buscar tratamiento médico o en una emergencia.



## Si vive con otras personas

- Si fuera posible, no comparta habitación o baño
- Mantenga 1.5 metros de separación
- Use mascarilla/barbijo estando en la misma habitación que otros (aunque también estén aislados)
- No comparta artículos domésticos como toallas, ropa de cama o platos. Lave después del uso.



## No a los visitantes



## Lávese las manos a menudo

Use jabón o desinfectante de manos.



## Mantenga una rutina normal

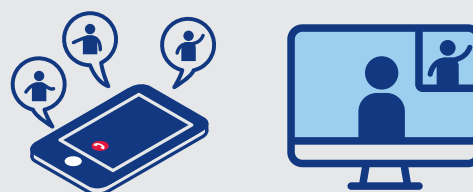
Ejercítete regularmente en casa.



## Cubra toses y estornudos



## Siga conectado virtualmente con amigos y familia



## Limpie las superficies que toca a menudo



## Busque el apoyo de un consejero 24/7

Lifeline  
**13 11 14**  
lifeline.org.au

Beyond Blue  
**1800 512 348**  
coronavirus.beyondblue.org.au



## Vigile los síntomas

Llame al Triple Cero (000) si se vuelven serios (por ej. si no puede respirar).



## ¿Sigue con preguntas?

[www.nsw.gov.au/covid-19](http://www.nsw.gov.au/covid-19)

National Coronavirus Helpline

**1800 020 080** (Línea de ayuda las 24-horas)

Para ayuda gratuita en español llame al **13 14 50**