

# Hoja de datos de NSW Health para contactos cercanos secundarios de COVID-19

## Contactos cercanos: entregue esta hoja informativa a sus familiares, amigos cercanos y compañeros de trabajo

- COVID-19 se transmite muy fácilmente, particularmente entre hogares y amigos.
- Usted es un contacto cercano secundario si ha estado cerca de alguien que ha estado expuesto al COVID-19.
- Debe hacerse la prueba y autoaislarse hasta que tanto usted como el contacto cercano reciban un resultado negativo a la prueba del COVID-19, y usted esté completamente autoaislado del contacto cercano.
- Si no puede autoaislarse completamente de esta persona, deberá autoaislarse durante 14 días.
- Gracias por su ayuda. Al seguir estas instrucciones, mantendrá a su familia y comunidad a salvo.

## ¿Quién es un contacto cercano secundario?

Usted es un contacto cercano secundario si ha estado cerca de alguien desde que estuvo expuesto al COVID-19. Esto incluye a cualquiera que:

- Vive en el mismo domicilio que un contacto cercano de una persona con COVID-19.
- Ha visitado el domicilio de un contacto cercano de una persona con COVID-19.
- Ha sido visitado en su domicilio por un contacto cercano de una persona con COVID-19.
- Ha compartido un espacio confinado (como un automóvil) con un amigo/a que es un contacto cercano de una persona con COVID-19.

NSW Health ha pedido a las personas que han sido identificadas como contactos cercanos que pasen esta hoja informativa a personas que pudieran ser contactos cercanos secundarios. Contiene instrucciones sobre lo que debe hacer para protegerse a sí mismo y a su comunidad.

## ¿Necesito hacerme la prueba y autoaislarme?

Si usted es un contacto secundario, debe hacerse la prueba de COVID-19 [en el lugar de prueba más cercano](#) (incluso si no tiene síntomas) y aislarse al menos hasta que usted y el contacto cercano reciban un resultado negativo.

Si usted es un trabajador de la salud que necesita regresar al trabajo antes de que el contacto cercano reciba un resultado negativo en la prueba, deberá hablar con su jefe sobre una evaluación de riesgos antes de regresar al trabajo.

Cuando vaya a hacerse la prueba, conduzca, camine o vaya en bicicleta. No debe viajar en transporte público, taxi o viaje compartido. Use una mascarilla que cubra su nariz y boca en todo momento, y dígame al personal inmediatamente que usted es un contacto cercano secundario.

Si vive con alguien que es un contacto cercano, debe autoaislarse completamente, y separado de esa persona. Necesitará:

- Permanecer completamente separado de la persona en todo momento.
- Permanecer y dormir en una habitación diferente a la de la persona.

- Usar otro baño (si hay solo un baño, debe limpiarlo con desinfectante, incluidos grifos, perillas de puertas, botones y cualquier otra cosa que haya tocado, después de cada uso).
- No compartir artículos del hogar, incluidos platos, tazas, toallas, ropa de cama u otros artículos. Después de usarlos, debe lavarlos a fondo con agua y jabón o utilizar lavavajillas/lavadora.
- Evitar las áreas compartidas/comunes. Si es inevitable, asegúrese de usar una mascarilla que cubra su nariz y boca siempre que deba usarlas (por ej., en la cocina, pasillo). Toda superficie común en el área (por ejemplo, grifos, alacenas, perillas de puertas) debe limpiarse con desinfectante después de su uso.

**Si usted y el contacto cercano reciben un resultado negativo de la prueba, y usted ha mantenido un aislamiento completo de su contacto cercano desde la prueba, ya no necesitará autoaislarse. Si alguno de los dos da positivo, comuníquese con la unidad de salud pública para obtener asesoramiento llamando al 1300 066 055.**

### ¿Qué significa autoaislarse?

Autoaislarse significa que debe permanecer en su casa o alojamiento y permanecer completamente separado de los demás. No puede salir de su casa o alojamiento, a menos que sea para atención médica (incluida la prueba de COVID-19) o en una emergencia. No puede permitir que otras personas ingresen a su casa o alojamiento, a menos que habitualmente vivan allí, o que ingresen por motivos médicos o de emergencia.

El autoaislamiento es diferente de las instrucciones para quedarse en casa. Cuando se autoaisla, **no** se le permite salir de la casa para hacer ejercicio al aire libre, ir de compras, trabajar o estudiar.

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

### ¿Qué pasa si no puedo autoaislarme de un contacto cercano?

Es posible que la Unidad de Salud Pública pueda organizar un alojamiento para usted si vive con un contacto cercano y no puede autoaislarse de la persona por separado. Si esto no es apropiado (por ejemplo, si es su niño o cuidador, y no se pueden hacer arreglos alternativos), se le pedirá que se autoaisle con ellos durante el período de cuarentena (14 días desde que estuvieron expuestos a una persona con COVID-19), y que se haga más pruebas.

Aislarse con un contacto cercano significa que existe mayor riesgo de infección y la posibilidad de que tenga que autoaislarse por más tiempo.

### ¿Qué pasa si me surgen síntomas del COVID-19 o me siento mal durante el autoaislamiento?

Si desarrolla síntomas en cualquier momento durante el autoaislamiento, debe hacerse la prueba de inmediato. No debe viajar en transporte público, taxi o viajes compartidos. Use una mascarilla que cubra su nariz y boca en todo momento, y dígame al personal inmediatamente que usted es contacto cercano secundario de una persona identificada como contacto cercano.

Los síntomas que debe vigilar cuidadosamente son:

- Fiebre (37,5°C o más), o antecedentes de fiebre (sudores nocturnos, escalofríos)
- tos
- nariz mucosa
- falta de aire (dificultad para respirar)
- dolor de garganta
- pérdida del olfato
- pérdida del gusto

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

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

### ¿Qué sucede después de que salga del autoaislamiento?

Puede volver a sus actividades diarias de acuerdo con los consejos de salud pública.

Si presenta algún síntoma en cualquier momento durante su periodo de aislamiento, hágase la prueba inmediatamente y autoaíslese hasta que reciba un resultado negativo.

Debe seguir practicando buena higiene y distanciarse físicamente para reducir la propagación de la infección:

- Manténgase a 1,5 metros de distancia de personas con las que no vive
- Lávese las manos frecuentemente, por cuando menos 20 segundos, con agua y jabón, o use un desinfectante de manos a base de alcohol
- Evite tocarse la cara, especialmente los ojos y boca
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo de papel o con el codo flexionado, al toser o estornudar
- Vea esta página web para mantenerse al tanto de las reglas de COVID-19 del gobierno de NSW  
<https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules>

## Más información y apoyo

### Apoyo financiero para individuos y hogares

Si se ve afectado por COVID-19 y tiene dificultades financieras, visite el [sitio web del gobierno de NSW](#) para obtener información sobre el apoyo financiero disponible.

### Para obtener más información y apoyo mientras se encuentra en aislamiento domiciliario:

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14  
Un servicio de apoyo en crisis 24 horas del día, 7 días de la semana, que brinda apoyo a corto plazo en cualquier momento para las personas que tienen dificultades para confrontar la situación o mantenerse a salvo.
- Aplicación "Sonder" de bienestar personal las 24 horas, descargue la aplicación gratuitamente en <https://activate.sonder.io/nswhealth>
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#): 1800 512 348
- [Kids Helpline](#): 1800 551 800  
Servicio gratuito, privado y confidencial de asesoramiento telefónico y en línea 24 horas al día, 7 días a la semana, para jóvenes de 5 a 25 años.
- NSW Mental Health Line: 1800 011 511  
Servicio telefónico para crisis de salud mental en NSW.
- National Coronavirus Health Information line: 1800 020 080
- Visite [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)