

Hoja informativa de COVID-19 para contactos cercanos

- Un contacto cercano es alguien que ha estado cerca de una persona con COVID-19 infeccioso, y podría haberse infectado con el virus.
- Hay dos formas de saber si usted es un contacto cercano:
 1. NSW Health le envía un mensaje de texto o le llama por teléfono para decirle que es un contacto cercano.
 2. En el sitio web que muestra las [ubicaciones de los casos de COVID-19 y lugares de preocupación](#), ve que ha estado en un lugar de contacto cercano el mismo día y hora que una persona contagiada. De ser así, llame a NSW Health al 1800 943 553.
- Si es un contacto cercano de una persona con COVID-19, debe aislarse en su casa u otro lugar adecuado durante 14 días desde que estuvo expuesto. También debe hacerse la prueba de COVID-19 lo antes posible, incluso si no tiene síntomas. Aislarse significa mantenerse alejado de todos, incluidas las personas que viven en el mismo lugar que usted.
- Si usted es un contacto cercano, solicite a las siguientes personas que se hagan la prueba y se aíslen hasta que obtengan un resultado negativo:
 - Todos los que viven en su casa
 - Todas las personas que han visitado su casa desde su exposición por contacto cercano.
 - Todas las personas que han viajado al trabajo con usted desde su exposición por contacto cercano, especialmente todos los que viajaron en el mismo automóvil.
- Si hubo algún período mientras estaba en el trabajo en que no estaba usando mascarilla, pídale a todas las personas con las que habló o estuvo en contacto cercano sin mascarilla, que se hagan la prueba y se aíslen. Esto sería especialmente importante para todas las personas que estuvieron cerca de usted mientras comía o bebía.
- Si ha tenido contacto con un trabajador de la salud, pídale que hablen con sus supervisores para que evalúen el riesgo de ellos antes de que regresen al trabajo.
- Los contactos cercanos deben aislarse por ley; el autoaislamiento es un requisito según la Orden de Salud Pública (de Autoaislamiento por COVID-19), y se pueden aplicar sanciones si no sigue la Orden.

Esta hoja informativa contiene información adicional a la [Guía de autoaislamiento por COVID-19 de NSW Health](#).

¿Qué debo hacer?

Aíslese inmediatamente

Todos los contactos cercanos deben aislarse, incluso si se está sintiendo bien.

Debe aislarse por lo menos 14 días desde su último contacto con la persona contagiada.

Un rastreador de contactos autorizado por NSW Health le indicará por escrito cuánto tiempo debe aislarse (esto puede ser mediante un mensaje de texto).

Un rastreador de contactos se pondrá en contacto con usted; debe indicarle a esta persona la dirección del lugar donde se aislará y confirmar su número de teléfono.

Hágase la prueba de COVID-19

Incluso si no tiene síntomas, debe hacerse la prueba [en el lugar de prueba más cercano](#):

1. tan pronto como sea posible una vez que sepa que es un contacto cercano, y
2. el día 7 después de haber estado expuesto, si puede acceder a una clínica de pruebas de autoservicio, o caminar o ir en bicicleta hasta una clínica de pruebas, y
3. entre los días 12 y 14 después de haber estado expuesto.

Debe viajar en un vehículo privado, caminar o ir en bicicleta para hacerse la prueba de COVID-19. No debe usar 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 de alguien con COVID-19.

Si el resultado de la prueba es negativo, igualmente debe permanecer aislado hasta que finalice su período de aislamiento. Esto se debe a que pueden pasar hasta 14 días antes de que usted se convierta en COVID-19 positivo después de la exposición.

Si presenta [síntomas](#) en cualquier momento de su período de aislamiento, debe hacerse la prueba de inmediato.

Solo se le permitirá dejar de aislarse si se hace una prueba entre los días 12 y 14, y el resultado es negativo. Si no se hace la prueba el día 12 o después, se le pedirá que permanezca aislado durante 24 días después de su último contacto con la persona contagiada.

Notifique a las personas que han estado cerca de usted

Pídales a todos los que:

- viven con usted, y
- han estado en estrecha proximidad física con usted (por ej., amigos, compañeros de trabajo) en los últimos dos días

que se hagan la prueba y se aislen hasta que obtengan un resultado negativo. Debe mantenerse separado de estas personas en todo momento. Debe decirles que es un contacto cercano y pedirles que lean las [Recomendaciones para contactos cercanos secundarios](#) y sigan las indicaciones.

Si trabaja en un entorno de alto riesgo (como un hogar de ancianos, instalación militar, hogar residencial o programa diurno para discapacitados, internado, pensión, refugio para personas sin hogar, centro correccional, sitio industrial remoto con alojamiento, alojamiento para trabajadores migrantes, comunidad remota, matadero), debe notificar a la administración o pedirle al Equipo de rastreo de contactos de NSW Health que lo ayude a hacerlo. Es posible que se requiera que sus colegas se hagan la prueba y se aislen hasta que reciban un resultado negativo.

¿Cómo me aíso?

- 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 (confinamiento). Cuando se aísla, **no** se le permite salir de la casa para hacer ejercicio al aire libre, ir de compras, trabajar o estudiar.

Para aislarse debe:

- Ir directamente al lugar donde se aislará (domicilio, hotel u otro alojamiento)
- No salir, a menos que sea para pruebas de COVID-19, atención médica urgente o en una emergencia (incluso para evitar lesiones o escapar de la violencia doméstica). Si sale de casa por alguna de estas razones, debe usar mascarilla, mantenerse a 1,5 metros de cualquier otra persona y viajar directamente hacia y desde el lugar al que se dirige.

- Viajar en un automóvil particular, caminar o ir en bicicleta. Solo puede viajar con otras personas si se están aislando con usted. No debe utilizar transporte público, taxi o viajes compartidos.
- No dejar el aislamiento para recibir la vacuna COVID-19. Si tiene una cita, deberá reprogramarla hasta que haya terminado de aislarse.
- Permanecer en su lugar de aislamiento durante todo el período de aislamiento. Puede ir a su jardín, balcón o patio privado si tiene uno.
- No ir al trabajo, escuela, guardería o áreas públicas.
- No tener visitantes
- Practicar una buena higiene:
 - Cubrirse cuando tosa y estornude
 - Lavarse las manos frecuentemente, con agua y jabón durante al menos 20 segundos. También puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol. Lávese las manos:
 - antes de ingresar a un área donde otras personas puedan ir
 - antes de tocar cosas usadas por otras personas
 - después de usar el baño
 - después de toser o estornudar
 - antes de ponerse y después de quitarse los guantes y mascarillas.
 - Limpie todas las superficies que toca con frecuencia (mostradores, mesas, picaportes, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche), al menos una vez al día con guantes desechables. Después de limpiar, aplique un desinfectante doméstico o solución de lejía diluida.
- Pídale a su familia o amigos que recojan sus alimentos y medicamentos o haga su pedido en línea o por teléfono. Asegúrese de no acercarse a estas personas cuando le entreguen sus cosas. Si sigue necesitando ayuda para obtener alimentos y suministros esenciales, llame a la Unidad de Salud Pública al 1300 066 055.

¿Qué pasa si me dicen que soy un contacto cercano y estoy fuera de casa?

Si está fuera de casa cuando le informan que es un contacto cercano, debe hacerse la prueba de inmediato, regresar a su alojamiento y aislarse.

Puede decidir pasar su período de aislamiento de 14 días en su alojamiento actual. Puede tratarse de un hotel, motel u otra forma de alojamiento, siempre que pueda permanecer de forma segura y separada de otras personas.

Si actualmente se encuentra en un alojamiento temporal que finaliza antes de que finalice su período de aislamiento, o el propietario o administrador le ha pedido que abandone el alojamiento, NSW Health lo ayudará. En circunstancias excepcionales, es posible que se le permita viajar a su lugar de residencia habitual para completar su período de autoaislamiento. Llame a su Unidad de Salud Pública local al 1300 066 055 para obtener ayuda.

Hay más información disponible en [Recomendaciones para contactos cercanos de COVID-19 que buscan exención para viajar a casa para el período de autoaislamiento.](#)

¿Cómo me aílo de las personas con las que vivo?

Si comparte su hogar con otras personas y planea pasar su período de aislamiento en casa, debe aislarse completamente de los demás en la casa. Esto ayuda a protegerlos de enfermarse. Usted necesitará:

- permanecer separado de los demás en todo momento
- quedarse y dormir en una habitación separada
- usar un baño separado, si lo tiene (de lo contrario, debe limpiar el baño con desinfectante después de cada uso, incluidos todos los grifos, perillas de puertas, botones y cualquier otra cosa que haya tocado)

- 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
- mantenerse alejado de las áreas compartidas/comunes tanto como sea posible. Si es inevitable, asegúrese de usar una mascarilla que cubra su nariz y boca siempre que deba usarlas (por ej., en la cocina, pasillo)

Si no está seguro de poder aislarse por completo de los otros miembros de su hogar, llame a su [Unidad de Salud Pública](#) local que le ayudará a encontrar otro lugar donde pueda permanecer durante su período de aislamiento. Llame al 1300 066 055.

Si vive con otros de quienes no puede aislarse por separado (por ej., si es su niño o cuidador, y no se pueden hacer arreglos alternativos), se les pedirá que se aislen con usted durante el período de cuarentena (14 días desde que usted estuvo expuesto al COVID-19), y que se hagan más pruebas.

Si recibe un resultado positivo de COVID-19 y se está aislando con otra persona, esa persona se convertirá en un contacto cercano y tendrá que continuar aislándose durante otros 14 días después de que usted se separe de ellos, o más tiempo si no pueden separarse.

Si su niño tiene síntomas o necesita aislarse, consulte las [recomendaciones para padres y cuidadores](#).

¿Qué pasa si me surgen síntomas de COVID-19 o me siento mal?

Si le aparecen [síntomas](#) en cualquier momento, debe hacerse la prueba inmediatamente. 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 un contacto cercano de una persona con COVID-19.

Los síntomas que debe vigilar cuidadosamente son:

- fiebre 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
- dolores musculares

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). Dígame al personal de la ambulancia que es un contacto de alguien con COVID -19.

¿Cómo puedo confrontar el aislamiento?

- Para reducir la ansiedad, hable con otros miembros de la familia sobre el COVID-19. Puede encontrar información precisa y actualizada en [COVID-19: Preguntas frecuentes](#).
- Tranquilice a los niños pequeños.
- Mantenga una rutina diaria normal tanto como sea posible.
- Manténgase en contacto con familiares y amigos por teléfono, email o redes sociales.
- Haga ejercicio frecuente en casa. Las opciones pueden incluir DVDs de ejercicios, bailar, ejercicios en el suelo, yoga, caminar por el patio o usar equipo de ejercicio en casa, como la bicicleta estática, si tiene una. El ejercicio es un tratamiento comprobado para el estrés y la depresión.
- Acuerde con su empleador trabajar desde casa, si es posible.
- Piense cómo ha enfrentado situaciones difíciles en el pasado y recuerde que también lo hará en esta ocasión. Recuerde que el aislamiento no durará para siempre.

¿Cuándo puedo salir del aislamiento?

Puede salir del autoaislamiento una vez que haya completado el período de aislamiento recomendado, recibido un resultado negativo en la prueba final, no tiene síntomas, y **si un rastreador de contactos autorizado le ha dicho que puede salir del aislamiento.**

Si no está seguro de si puede salir del aislamiento, llame a su [Unidad de Salud Pública](#) local al 1300 066 055.

¿Qué sucede si no sigo las reglas de aislamiento?

No seguir las reglas pone a la familia, amigos y comunidad en riesgo de contraer enfermedades graves. No seguir estas reglas también es un delito y conlleva fuertes sanciones. Para las personas, la sanción máxima es de \$ 11.000, 6 meses de prisión o ambos con una multa adicional de \$ 5.500 por cada día que continúe el delito.

¿Qué sucede después de que salga del aislamiento?

Puede volver a sus actividades diarias de acuerdo con las recomendaciones de salud pública.

Debe seguir practicando buena higiene y distanciamiento físico para reducir la propagación de enfermedades contagiosas:

- 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
- Hágase la prueba si presenta síntomas y aíslese nuevamente hasta que obtenga un resultado negativo.
- 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.
- [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 \(Coronavirus\)](#)