



Para retrasar la propagación del COVID-19

Los individuos, los empleadores y las organizaciones pueden ayudar a limitar la propagación del coronavirus (COVID-19) y proteger a los más vulnerables de la sociedad.

Se exhorta a todos a actuar AHORA para reducir la propagación y el riesgo de infección. Usted puede ayudar de dos maneras importantes: con buenas prácticas de higiene y manteniendo el distanciamiento social.

Distanciamiento social significa evitar el contacto estrecho con otras personas. Aunque no siempre es posible, intente mantenerse a 1,5 metros de distancia de otras personas.

Consejo al público

- Todos los viajeros provenientes del exterior deben aislarse a sí mismos por 14 días al regresar a Australia, aunque no tengan síntomas.
- Buenas prácticas higiénicas – lávese las manos a menudo con agua y jabón durante 20 segundos, evite tocarse la cara, tosa o estornude sobre su codo o en un pañuelo de papel – luego tire el pañuelo a la basura. Desinfecte periódicamente las superficies tocadas con frecuencia.
- Quédese en casa si no se siente bien y evite visitar a las personas vulnerables en hospitales, establecimientos residenciales para ancianos, o personas con dolencias cardíacas, pulmonares o renales, o con diabetes.
- Si su niño, niña o adolescente está enfermo o enferma, no los mande a la escuela o al centro de cuidado infantil hasta que los síntomas no cesen.
- Contemple la posibilidad de que su niño, niña o adolescente no asista al centro de cuidado infantil o a la escuela debido a un cierre futuro. Verifique periódicamente [The Department of Education](#) y [Catholic Schools NSW](#) en busca de actualizaciones.
- Apoye a los otros miembros de la comunidad cuidando a amigos y parientes.
- Solitud no multitud – evite las reuniones pero manténgase en contacto con parientes, amigos y compañeros de trabajo por teléfono, correo electrónico y medios de comunicación social.
- Deje de estrechar la mano, abrazar o besar como forma de saludo.
- Replantéese los viajes al exterior o a otros estados.
- Hable con su médico y con su farmacéutico sobre la manera de conseguir un suministro de emergencia de todo medicamento habitual para usted y su familia.
- Manténgase informado: como la situación cambia rápidamente, verifique si hay actualizaciones en los siguientes sitios, [NSW Health COVID-19 website](#) y la [NSW Health Facebook page](#).

Consejo para empleadores y proveedores de servicios

- Aliente los arreglos flexibles de trabajo/estudio y exhorte al personal a quedarse en casa de estar enfermos.
- Aliente al personal a postergar o cancelar los viajes que no sean de urgencia.
- Asegure que se mantenga un alto nivel de limpieza periódica.
- Compre suministros de higiene (p.ej. desinfectantes de manos con alcohol) y manténgalos disponibles a las entradas de edificios y en las áreas comunes. Exhorte a la gente a lavarse las manos con frecuencia y a usar desinfectantes de manos.



- Ajuste las actividades/servicios de manera de fomentar el distanciamiento social – permitir la separación de clientes, evitar hacer colas y permanecer en lugares cerrados.
- Evite las reuniones grandes adentro y las salas de almuerzo y, de ser posible, use lugares al aire libre.
- Considere las necesidades de los adultos de la tercera edad, las personas con discapacidades y de otras personas con necesidades especiales funcionales y de acceso.
- Manténgase informado, mire [SafeWork NSW's COVID-19: Advice and guidance for NSW workplaces.](#)

¿A quién se debe examinar?

- Cualquier persona con síntomas similares a los del resfriado o la gripe que haya regresado del extranjero o haya estado en contacto con un caso confirmado de COVID-19 debe ser examinada. Si usted tiene síntomas, llame a su médico clínico para asegurarse de llevar a cabo las medidas necesarias.

Vínculos útiles

- [NSW Health COVID-19 website](#)
- [NSW Health Facebook page](#)
- [Australian Department of Health](#)
- [The Department of Education](#)
- [Catholic Schools NSW](#)
- [Transport for NSW](#)