

AYUDA A ROMPER LA CADENA DE INFECCIÓN DEL CORONAVIRUS

Si tienes alguno de estos síntomas:



■ Tos nueva y persistente



■ Temperatura alta



■ Pérdida o cambio en el sentido del gusto u olfato

Aislamiento



Esto significa permanecer en tu habitación y no reunirte con nadie que no viva contigo.

Hazte la prueba

Visita: www.gov.uk/get-coronavirus-test
o llama al 119 para concertar una cita



Si el resultado es positivo:

Continúa con el aislamiento durante 10 días desde el inicio de los síntomas.

Si no tienes síntomas, los 10 días comienzan a partir de la fecha en que te hiciste la prueba.

NHS Test and Trace se pondrá en contacto contigo para aconsejarte sobre la duración del aislamiento y cómo obtener ayuda.



Si has estado en contacto estrecho con alguien que ha dado positivo en la prueba del coronavirus

NHS Test and Trace se pondrá en contacto contigo y te pedirá que te aisles durante 10 días desde la última vez que estuviste en contacto con esa persona.

1 de cada 3 personas

que tienen coronavirus no desarrollan síntomas, por lo que es importante aislarse si te lo piden, para no transmitir el virus a otras personas sin saberlo.



Soporte

Si estás en aislamiento, notifícalo a tu empresa y a tu casero: tal vez puedan ayudarte con lo esencial, como comida y agua.

Si necesitas ayuda con el aislamiento, llama a:

Home, But Not Alone: **0800 876 6926**

Suffolk Advice and Support Service: **0800 068 3131**



AYUDA A DETENER LA TRANSMISIÓN DEL CORONAVIRUS

CUANDO ESTÉS EN ZONAS COMUNES, RECUERDA:

Manos



Lávate las manos con frecuencia con agua y jabón o un gel hidroalcohólico durante 20 segundos.

Lávate las manos:



■ Al llegar a casa



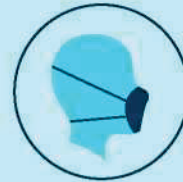
■ Al sonarte la nariz



■ Comer o manipular alimentos

Limpia con regularidad las superficies que se tocan con frecuencia, como los pomos de las puertas, los mandos a distancia y las zonas compartidas, como las cocinas y los baños.

Cara



- Utiliza un protector facial cuando pases tiempo en zonas compartidas para minimizar el riesgo de contagio a otras personas.
- Recuerda que debes mantener una distancia mínima de 2 metros y limitar el contacto con otras personas, incluso cuando lleves el protector facial.

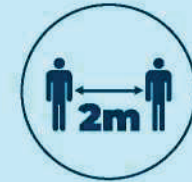
Si desarrollas síntomas, incluyendo una tos nueva y persistente, temperatura alta o pérdida o cambio del sentido normal del gusto o del olfato:

Aislamiento

(Esto significa permanecer en tu habitación y no reunirte con nadie que no viva contigo y hazte la prueba. **Visita:**

www.gov.uk/get-coronavirus-test
o llama al 119 para concerta una cita.

Distancia



■ Mantén una distancia mínima de 2 metros de las personas con las que no convives (incluidos los residentes de tu edificio compartido que no vivan en tu habitación contigo). Esto es más o menos la longitud del sofá.

■ Utiliza las zonas compartidas, como los baños y las cocinas, solo si no están en uso y limpia las superficies, como las teteras y los pomos de las puertas, antes y después de utilizarlas. Evita compartir toallas o paños de cocina.

■ Come en tu habitación siempre que sea posible.



■ Mantén las ventanas abiertas asegurando la ventilación.