



Reglas del gobierno en cuanto al Coronavirus – Covid 19

Distanciamiento social y cuarentena

El gobierno ha declarado que todos debemos evitar cualquier contacto con otras personas que no sea esencial. También, hay un grupo de personas mas vulnerables que tienen que tomar precauciones mas fuertes para disminuir el riesgo de contagiar el Covid-19.

Este grupo incluye:

- personas con 70 años o más (sanas o con condiciones médicas)
- menores de 70 años con una de las siguientes condiciones de salud (es decir, cualquier persona que reciba la vacuna contra la gripe como adulto cada año por razones médicas):
 - enfermedades respiratorias crónicas (a largo plazo), como asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfisema o bronquitis
 - enfermedad cardíaca crónica, como insuficiencia cardíaca
 - enfermedad renal crónica
 - enfermedad hepática crónica, como hepatitis
 - afecciones neurológicas crónicas, como la enfermedad de Parkinson, la enfermedad de las neuronas motoras, la esclerosis múltiple (MS), una discapacidad del aprendizaje o una parálisis cerebral
 - diabetes
 - problemas con el bazo, por ejemplo, enfermedad de células falciformes o si le han extirpado el bazo
 - un sistema inmunitario debilitado como resultado de afecciones como el VIH y el SIDA, o medicamentos como tabletas de esteroides o quimioterapia
 - tener sobrepeso grave (un IMC de 40 o más)
- las mujeres embarazadas

¿Qué es el distanciamiento social?

Las medidas de distanciamiento social son pasos que debemos tomar para reducir la interacción social entre las personas. Esto ayudará a reducir la transmisión del coronavirus (COVID-19).

Los pasos son:

1. Evite el contacto con alguien que presente síntomas de coronavirus (COVID-19). Estos síntomas incluyen alta temperatura y / o tos nueva y continua;
2. Evite el uso no esencial del transporte público, variando sus tiempos de viaje para evitar las horas pico, cuando sea posible;

Artículo traducido y resumido de: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-social-distancing-and-for-vulnerable-people>

Latin American Disabled People's Project 17/03/2020



Latin American Disabled People's Project

3. Trabajar desde casa, donde sea posible. Su empleador debe ayudarlo a hacer esto. Consulte la guía del empleador para obtener más información;

3. Evite reuniones grandes y reuniones en espacios públicos más pequeños, como pubs, cines, restaurantes, teatros, bares, clubes.

4. Evite reuniones con amigos y familiares. Manténgase en contacto utilizando tecnología remota como teléfono, internet y redes sociales.

5. Utilice los servicios telefónicos o en línea para comunicarse con su médico de cabecera u otros servicios esenciales.

Todos deberían tratar de seguir estas medidas tanto como sea práctico.

Para las personas mayores de 70 años, que tienen una condición de salud o están embarazadas, le recomendamos que siga las medidas anteriores tanto como pueda y que, si es posible, limite significativamente su interacción cara a cara con amigos y familiares.

Es probable que este consejo esté vigente durante algunas semanas.

Cuarentena – motivos para auto aislarse completamente

Los mensajes principales son:

Si vive solo y tiene síntomas de la enfermedad por coronavirus (COVID-19), por leve que sea, quédese en casa durante 7 días desde que comenzaron los síntomas.

Si vive con otras personas y usted o uno de ellos tiene síntomas de coronavirus, entonces todos los miembros del hogar deben quedarse en casa y no salir de la casa durante 14 días. El período de 14 días comienza desde el día en que la primera persona en la casa se enfermó.

Para cualquier persona en el hogar que comience a mostrar síntomas, deben permanecer en casa durante 7 días a partir de la aparición de los síntomas, independientemente del día en que se encuentren en el período de aislamiento original de 14 días.

Si se puede, mueva a las personas vulnerables (como las personas mayores y las personas con problemas de salud) fuera de su hogar, para quedarse con amigos o familiares durante el período de aislamiento del hogar.

Si no puede sacar a las personas vulnerables de su hogar, manténgase alejado de ellas tanto como sea posible.

Si tiene síntomas de coronavirus:

no vaya a una cirugía GP, farmacia u hospital

no necesita contactar al 111 para decirles que se queda en casa

no es necesario realizar una prueba de coronavirus si se queda en casa

Planifique con anticipación y pida ayuda a otros para asegurarse de que pueda quedarse en casa con éxito y considere lo que se puede hacer por las personas vulnerables en el hogar

Artículo traducido y resumido de: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-social-distancing-and-for-vulnerable-people>

Latin American Disabled People's Project 17/03/2020



Latin American Disabled People's Project

Pídale a su empleador, amigos y familiares que lo ayuden a obtener las cosas que necesita para quedarse en casa

Lávese las manos regularmente durante 20 segundos, cada vez con agua y jabón, o use desinfectante para manos

Si siente que no puede hacer frente a sus síntomas en la casa, o si su condición empeora o si sus síntomas no mejoran después de 7 días, use el servicio en línea de coronavirus NHS 111. Si no tiene acceso a Internet, llame al NHS 111. Para una emergencia médica, marque 999.

Nota: existen algunas condiciones clínicas que ponen a las personas en un riesgo aún mayor de enfermedad grave por COVID-19. Si está en esta categoría, la próxima semana el NHS en Inglaterra se comunicará directamente con usted para asesorarle sobre las medidas más estrictas que debe tomar para mantenerse a salvo y proteger a los demás. Por ahora, debe seguir rigurosamente los consejos de distanciamiento social en su totalidad.

Las personas que caen en este grupo son aquellas que pueden estar en riesgo particular debido a problemas de salud complejos como:

- Las personas que han recibido un trasplante de órganos y siguen tomando medicamentos de inmunosupresión en curso.
- Personas con cáncer que reciben quimioterapia o radioterapia activa.
- Personas con cánceres de sangre o médula ósea, como leucemia, que se encuentran en cualquier etapa del tratamiento.
- Personas con afecciones torácicas graves, como fibrosis quística o asma grave (que requieren ingresos hospitalarios o cursos de tabletas de esteroides)
- Personas con enfermedades graves de los sistemas del cuerpo, como enfermedad renal grave (diálisis).