



Orientación del Gobierno de las Islas Falkland y del Hospital (KEMH) con respecto al aislamiento

Quién se está aislando y las reglas a seguir

* Estos consejos fueron publicados el 7 de abril del 2020, pero tenga en cuenta que están sujetos a cambios.

El aislamiento es una medida responsable a tomar para protegerse personalmente o a otros.

En la actualidad existen varios tipos de aislamiento: la cuarentena, el aislamiento domiciliario para las personas de alto riesgo, para las personas de riesgo moderado, para las personas sintomáticas y el aislamiento domiciliario estricto. Debería seguir la orientación de acuerdo con sus circunstancias y los consejos médicos que le den en Hospital.

Le solicitamos que llame al Hospital al 28000 si se siente mal o desea más orientación.

Encontrará las últimas noticias y orientación en www.fig.gov.fk/COVID-19.

Cuarentena

Si ha llegado recientemente a las Islas debe aislarse por 14 días, en caso de que tenga COVID-19 y no se haya dado cuenta. Algunas personas con COVID-19 no se sienten enfermas, pero no queremos correr el riesgo de que pudiera infectar a otros en su entorno.

Así es que se está aislando para proteger a otros.

En términos prácticos, significa que no debería salir de su casa por ninguna razón. Debería pedirles a otras personas que hagan sus compras, etc., y que se las dejen en la entrada.

Si vive con otras personas, entonces tiene que poder vivir en forma separada de los otros que están en la misma casa. Esto significa:

- poder tener un baño y un dormitorio separados,
- poder estar siempre a dos metros de otras personas si están en la misma sala,
- limpiar todas las superficies después de que usted las haya tocado.

Si no puede hacer lo que se indica arriba, entonces tiene que ponerse en cuarentena en otro lugar, o todos los miembros del hogar deben hacer cuarentena juntos. Si desea

más ayuda sobre este tema, le solicitamos que se ponga en contacto con el Hospital al 28000.

Personas que corren un gran riesgo

Debido a una gran cantidad de factores, tales como la edad o enfermedades subyacentes, usted ha sido identificado como alguien que corre gran riesgo de contraer complicaciones si fuera a enfermarse de COVID-19 y, por lo tanto, se le ha pedido que se aíle por doce semanas.

Por lo tanto, se le pide que se aíle para que se proteja a usted mismo.

Esto significa:

- quédese en casa. Pida ayuda para comprar sus víveres, etc. y haga que se los dejen en la entrada. No vaya a la escuela, el trabajo o a áreas públicas,
- distánciese de otras personas en su hogar, en especial, si ellos no se están aislando. Lo ideal sería que esté en una habitación separada con las ventanas abiertas,
- si tiene dos baños, entonces use uno diferente. Si no es así, entonces lo ideal sería que lo usara al último, y que lo limpie después, de ser posible,
- lávese las manos en forma regular y por completo,
- evite compartir artículos de hogar como tazas, vasos, toallas, ropa de cama, etc.,
- no reciba visitas en su casa,
- puede salir a caminar al aire libre si se mantiene a 2 metros de otras personas. Trate de no compartir un auto. Si lo comparte, entonces abra las ventanas.

Personas que corren un riesgo moderado (todavía no entra en vigencia)

Debido a una gran cantidad de factores, tales como la edad o enfermedades subyacentes, usted ha sido identificado como alguien que corre un riesgo moderado de contraer complicaciones si fuera a enfermarse de COVID-19 y, por lo tanto, se le ha pedido que se asegure de mantener un distanciamiento social estricto.

Por lo tanto, se le pide que mantenga un distanciamiento social estricto para que se proteja a usted mismo.

Esto significa:

- siga buenas prácticas de higiene en su casa lavándose las manos con frecuencia,
- trate de mantener la distancia social dentro de su hogar y afuera también,
- desinfecte las superficies que se tocan con mucha frecuencia, tales como los interruptores de la luz, las manillas del inodoro, etc.,
- trate de ir a las tiendas esporádicamente en horas en las que haya poco público. Si vive con alguien que no corre riesgo, entonces envíe a esa persona,

- en el trabajo o la escuela, trate de quedarse en áreas bien ventiladas con las ventanas abiertas, al menos a dos metros de los demás,
- evite los encuentros no necesarios con otras personas,
- puede salir a caminar al aire libre si se mantiene a 2 metros de otras personas. Si comparte un auto, entonces abra las ventanas.

Personas sintomáticas

Debido a sus síntomas, creemos que puede haber contraído el COVID-19, entonces se le pide que se aíle por un mínimo de 14 días, los que deben incluir al menos 7 días sin síntomas. (También tiene que ponerse en contacto con el Hospital para informar de sus síntomas y recibir más orientación con respecto a si necesita que le saquen una muestra con hisopo, etc.).

Por lo tanto, se le pide que se aíle para proteger a otros.

Esto significa que no debería salir de su casa por ninguna razón, aparte de para hacer ejercicio por poco tiempo o para dar un paseo en su auto, solo. Debería pedirles a otras personas que hagan sus compras, etc., y que se las dejen en la entrada.

Si vive con otras personas, entonces tiene que practicar el distanciamiento social DENTRO del hogar. Esto significa no compartir una cama y lo ideal sería que tampoco comparta un baño. Si tiene que compartir un baño, entonces tiene que limpiarlo frecuentemente después de cada vez que sea usado. También debería limpiar con un trapo las superficies comunes que se tocan con mucha frecuencia, tales como los interruptores de la luz, etc.

Si no puede mantenerse a distancia de las personas dentro de su hogar, entonces tiene que ponerse en cuarentena en otro lugar, o todos los miembros del hogar deben aislarse.

Aislamiento domiciliario estricto (todavía no entra en vigencia)

Hasta el 7 de abril del 2020, no le hemos pedido a nadie que se aíle en forma estricta. Sin embargo, si llegara el momento en el que tuviéramos un brote en Stanley, entonces quizá le pidamos a las personas que corren un riesgo alto (o un subgrupo de ellos) que lo hagan. (De la misma forma, puede que intensifiquemos los consejos para las personas de riesgo moderado al punto de pedirles que se aislen).

Esto sería para su propia protección y para proteger a otros.

Si le piden que se aíle en forma estricta, esto significaría que le han pedido que no salga de su casa por ninguna razón aparte de para cumplir con sus horas con el doctor,

las que no se pueden realizar por teléfono. Esto incluiría no salir para hacer ejercicio o para dar un paseo en auto.