

Spanish

# Medidas simples para Usted y para otros, para reducir el riesgo de contagio por el **COVID-19**



the  
**power of**  
humanity



**Lavarse las manos a menudo**, con agua y jabón frotándolas por lo menos por 20 segundos, o utilizar un desinfectante a base de alcohol.



**Si tose o estornuda** hágalo en su codo o en un pañuelo de papel, deséchelo en un contenedor de basura y lávese las manos inmediatamente.



**Evitar el contacto cercano** con personas afectadas por fiebre o tos.



**Quédese en casa lo más posible**. Si tiene fiebre, tos o respiración entrecortada, llame a su médico o al 1800 020 080 para obtener asistencia. Si se siente muy mal o tiene dificultad al respirar, llame al 000.



**Si se siente bien** no es necesario utilizar mascarilla.



**Tener un plan para su familia** en caso necesiten quedarse apartados en casa por 2 semanas. Preparar un plan con una de las simples indicaciones en [redcross.org.au/prepare](https://redcross.org.au/prepare)



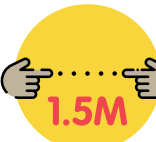
**Mantener la calma y no entrar en pánico**. La mayoría de las personas infectadas por el COVID-19 padece solo de síntomas ligeros.



**Los ancianos** y las personas con enfermedades preexistentes son los que están en mayor riesgo.



**Si le pidieron de quedarse en aislamiento** tiene que hacerlo, a menos que necesite atención médica.



**Mantener la distancia física** con las personas ajenas a su familia y afuera de su hogar.

**Tiene preguntas?** Llame al servicio especial de información: Coronavirus Health Information Line: 1800 020 080.  
Puede pedir un intérprete en su idioma.