



## Guía para el distanciamiento social

Esta hoja de información debe leerse junto con las hojas de información 'Lo que necesita saber', 'Guía de aislamiento' y 'Consejos para reuniones públicas', las cuales se pueden encontrar en [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources).

### ¿Qué es el distanciamiento social y por qué es importante?

El distanciamiento social incluye formas de detener o retardar la propagación de enfermedades infecciosas. Significa menos contacto entre usted y otras personas.

El distanciamiento social es importante porque es muy probable que el COVID-19 se propague de persona a persona a través de:

- el contacto estrecho con una persona mientras se encuentra infecciosa o durante las 24 horas anteriores a la aparición de sus síntomas
- el contacto estrecho con una persona con una infección confirmada que tose o estornuda, o
- tocar objetos o superficies (como manijas de las puertas o mesas) contaminadas por la tos o estornudos de una persona con una infección confirmada, y luego tocarse la boca o la cara.

Entonces, cuanto más espacio entre usted y los demás, más difícil es que el virus se propague.

### ¿Qué puedo hacer?

Si usted se encuentra indispuesto, manténgase alejado de los demás, eso es lo más importante que puede hacer.

También debe practicar una buena higiene de manos y estornudos/tos:

- lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, antes y después de comer y después de ir al baño
- cubra su tos y estornudos, deseche los pañuelos y use desinfectante de manos a base de alcohol, y
- si se encuentra indispuesto, evite el contacto con otras personas (permanezca alejado a más de 1,5 metros de las personas).

Además de esto, puede comenzar una serie de acciones de distanciamiento social e higiene de bajo costo ya.

Estas acciones simples y de sentido común ayudan a reducir el riesgo para usted y para los demás. Ayudarán a retardar la propagación de enfermedades en la comunidad, y puede aplicarlas todos los días: en su hogar, lugar de trabajo, escuela y en público.

## El distanciamiento social en el hogar

### Hogares

Para reducir la propagación de gérmenes<sup>1</sup>:

- Como se mencionó, practique una buena higiene de manos y estornudos/tos
- Evite el apretón de manos y los besos
- Desinfecte regularmente las superficies de alto contacto, como mesas, mesones de cocina y perillas de puertas

- Aumente la ventilación en el hogar abriendo ventanas o ajustando el aire acondicionado
- Visite las tiendas con moderación y compre más productos y servicios en internet
- Considere si las salidas y los viajes, tanto individuales como familiares, son razonables y necesarios

### **Hogares en donde hay personas enfermas\* (además de las medidas anteriores)**

- Cuide a la persona enferma en una habitación individual si es posible
- Mantenga el número de cuidadores al mínimo
- Mantenga cerrada la puerta de la habitación de la persona enferma y, si es posible, una ventana abierta
- Tanto la persona enferma como las personas que la cuidan deben usar una máscara quirúrgica cuando están en la misma habitación
- Proteja a otros miembros vulnerables de la familia, como personas mayores de 65 años o personas con una enfermedad crónica, incluyendo, si fuese factible, encontrarles alojamiento alternativo

## **El distanciamiento social en el lugar de trabajo**

Para reducir la propagación de gérmenes en el lugar de trabajo<sup>1</sup>:

- Quédese en casa si se encuentra enfermo
- Deje de dar apretones de manos como saludo
- Organice reuniones a través de videoconferencias o llamadas telefónicas
- Aplazue las reuniones grandes
- Organice las reuniones esenciales al aire libre si es posible
- Promueva una buena higiene de manos y estornudos/tos y proporcione desinfectantes de manos para todo el personal y los trabajadores
- Almuerce en su escritorio o afuera en vez de hacerlo en el comedor
- Limpie y desinfecte las superficies de alto contacto regularmente
- Considere abrir ventanas y ajustar el aire acondicionado para obtener más ventilación
- Limite el manejo y la distribución de alimentos en el lugar de trabajo
- Reconsidere los viajes de negocios no esenciales
- Promueva la higiene más estricta entre el personal de preparación de alimentos (cantina) y sus contactos estrechos
- Considere si las grandes reuniones pueden reprogramarse, escalonarse o cancelarse

## **El distanciamiento social en las escuelas**

Para reducir la propagación de gérmenes en las escuelas <sup>1</sup>:

- No envíe su hijo a la escuela (o guardería) si se encuentra enfermo
- Desinfecte las manos al ingresar a la escuela y a intervalos regulares
- Aplazue las actividades que conducen a la interacción entre clases y grados

---

<sup>1</sup> Adaptado de Dalton et al. El distanciamiento social preventivo de bajo costo y una mejor higiene implementada antes de la transmisión local de COVID-19 podría disminuir el número y la gravedad de los casos.

\*“Enfermas”: se entiende por personas enfermas los individuos con una enfermedad respiratoria no diagnosticada o fiebre, que aún no están bajo investigación por COVID-19 pero que, sin embargo, podrían ser un caso no reconocido. \*\* Esto podría ser costoso a menos que se use juiciosamente mientras se espera la exclusión del COVID-19 en el caso y se introduzca en función de la probabilidad de transmisión local. \*\*\* Evidencia de que la baja temperatura y la humedad en ambientes con aire acondicionado pueden mejorar la supervivencia de los coronavirus como el SARS.<sup>1</sup> \*\*\*\* Los sitios como el sitio de evaluación de riesgos de viaje de los CDC pueden ser útiles <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

- Evite hacer cola y considere cancelar las asambleas escolares
- Promueva un horario regular de lavado de manos
- Limpie y desinfecte las superficies de alto contacto regularmente
- Realice lecciones al aire libre donde sea posible
- Considere abrir ventanas y ajustar el aire acondicionado para mayor ventilación
- Promueva la higiene más estricta entre el personal de preparación de alimentos (cantina) y sus contactos estrechos

## El distanciamiento social en público

Para reducir la propagación de gérmenes:

- Desinfecte sus manos siempre que sea posible, incluyendo al entrar y al salir de edificios
- Utilice tarjetas sin contacto para realizar pagos en lugar de manejar dinero
- Intente viajar en momentos tranquilos y evite las multitudes
- Los trabajadores del transporte público y los taxistas han de abrir las ventanas del vehículo siempre que sea posible, y limpiar y desinfectar regularmente las superficies de alto contacto

## Cosas a tener en cuenta al organizar reuniones públicas

Los eventos en los que hay una gran cantidad de personas en un solo lugar pueden aumentar el riesgo de transmisión de virus. Si usted está organizando una reunión, considere si puede posponer, reducir el tamaño/frecuencia o cancelar el evento. Si decide seguir adelante, debe evaluar los riesgos y reconsiderar cualquier aspecto que pueda aumentar el riesgo de transmisión.

Desde el lunes 16 de marzo, el gobierno australiano informa que las reuniones no esenciales deben limitarse a menos de 500 personas; y las reuniones no esenciales de las fuerzas laborales críticas, como los trabajadores de la salud y los trabajadores de servicios de emergencia, deben limitarse.

Para obtener más información sobre reuniones públicas, favor de visitar la información sobre reuniones públicas en [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

## Para obtener más información

Para obtener más información sobre cómo reducir la propagación del COVID-19 en el lugar de trabajo, visite <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>

Para obtener las últimas noticias, información y recursos, visite [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Favor de llamar a la Línea de Ayuda Nacional de Coronavirus al 1800 020 080. Funciona las 24 horas del día los siete días de la semana. Si necesita servicios de traducción o interpretación, llame al 131 450.

El número de teléfono de la agencia de salud pública de su estado o territorio se encuentra disponible en [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

Si tiene inquietudes acerca de su salud, hable con su médico.