

MELBOURNE Y MITCHELL SHIRE QUÉDESE EN CASA

Las restricciones para quedarse en casa están ahora vigentes para Melbourne y Mitchell Shire.

Sólo hay 4 razones para salir de casa.

- Comprar los alimentos y suministros que necesite
- Recibir cuidado o cuidar de alguien
- Hacer ejercicio
- Trabajar y estudiar, si no puede hacerlo desde casa



Y si tiene síntomas, hágase la prueba

LA SEPARACIÓN

NOS MANTIENE UNIDOS

Para todas las restricciones vigentes,
visite coronavirus.vic.gov.au/spanish

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne



Protéjase a usted mismo y a su familia

Cúbrase cuando tosa o estornude



1

CUBRA su boca y su nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude.

Tire su pañuelo usado al **CUBO DE BASURA**.



2



3

Si no tiene con usted un pañuelo, tosa o estornude en el hueco del codo, o cubriéndose con el brazo, **NUNCA CON SUS MANOS**.

LAVE sus manos con jabón, dejando correr el agua. Seque completamente sus manos con una toalla desechable o secamanos.

4



Manténgase libre de gérmenes y saludable

Protéjase a usted mismo y a su familia

Lave sus manos frecuentemente



1

Moje sus manos.



2

Ponga jabón en sus manos.



3

Frote sus manos completamente cubiertas de jabón por al menos 20 segundos.



4

Enjuague sus manos con agua.



5

Seque completamente sus manos usando toallas de papel desechable o secamanos.

Manténgase libre de gérmenes y saludable

HÁGASE LA PRUEBA SI TIENE ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS



Fiebre



Secreción nasal
abundante



Dolor de
garganta



Tos



Escalofríos o
sudores



Falta de
respiración



Pérdida del
gusto o del
olfato

LA SEPARACIÓN
NOS MANTIENE
UNIDOS

Para averiguar dónde hacerse la prueba,
visite coronavirus.gov.au/spanish

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne



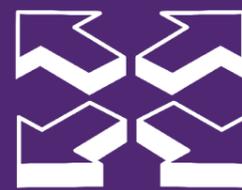
TRES MANERAS DE MANTENERSE A SALVO



Si tiene síntomas,
quédese en casa.



Lávese
las manos
frecuentemente.



Manténgase a
1,5 metros de distancia
de cualquier otra
persona cuando esté
fuera de casa.

LA SEPARACIÓN
NOS MANTIENE
UNIDOS

Para averiguar dónde hacerse la prueba,
visite coronavirus.gov.au/spanish

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne





Cómo usar una mascarilla

How to wear a face mask – Spanish

There are two types of face masks you can use: cloth masks and surgical masks. Cloth masks are made of washable fabric and can be re-used.

Existen dos tipos de mascarillas que puede usar: las de tela y las quirúrgicas. Las mascarillas de tela están hechas de tela lavable y pueden reutilizarse.

Para más información visite [DHHS.vic – Cómo cubrirse la cara - 11.59pm miércoles 22 de julio](https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>>



Usar mascarilla lo(a) protege a usted y su comunidad al proporcionar una barrera física adicional ante el coronavirus (COVID-19).

Si no tiene una mascarilla disponible, puede cubrirse la cara de otras formas, como con una bufanda o un pañuelo.



Lávese las manos antes de ponerse la mascarilla.



Asegúrese de que le cubra la nariz y la boca y de que esté bien ajustada debajo de su mentón, sobre el puente de la nariz y a ambos lados de la cara.



No toque el frente de la mascarilla mientras la traiga puesta.

Si por alguna razón toca la mascarilla, lávese o desinfectese las manos inmediatamente. No se deje la mascarilla colgando del cuello.



Lávese o desinfectese las manos antes de quitarse la mascarilla.

Quítese la mascarilla con cuidado tomándola por los elásticos de las orejas o desatando los nudos. Si la mascarilla tiene dos nudos, desate primero el de abajo y luego el de arriba.

Si su mascarilla tiene filtros, sáqueselos y tírelos a la basura.

Doble la mascarilla y póngala directamente en la ropa sucia o en una bolsa de lavado desechable o reusable. Las mascarillas quirúrgicas desechables de un único uso deben de tirarse a la basura de forma responsable.



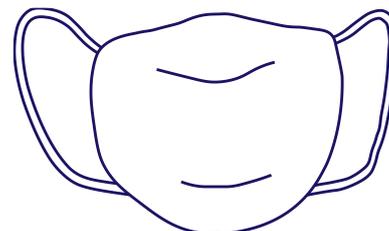
Lávese o desinfectese las manos después de quitarse la mascarilla.

Lave las mascarillas de tela todos los días con agua caliente (60°C) y con jabón o detergente.

No comparta su mascarilla con otras personas.

Qué es lo que tiene que seguir haciendo

- Lávese las manos con frecuencia
- Mantenga una distancia de 1.5 metros de los demás
- Hágase la prueba, incluso si tiene síntomas leves
- Quédese en casa si se siente mal.



To receive this document in another format [email Public Health branch](mailto:public.health@dhhs.vic.gov.au) <public.health@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 24 July 2020.

Available at [DHHS.vic – Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

Spanish

OFFICIAL



Health
and Human
Services



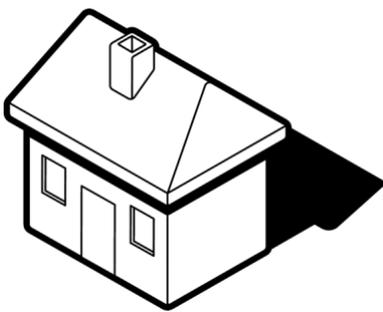
Qué hacer si el resultado de su prueba de coronavirus (COVID-19) es positivo

Español

El resultado de su prueba de coronavirus (COVID-19) es positivo

Debe auto aislarse hasta que el Department of Health and Human Services (DHHS) le diga que es seguro dejar el aislamiento. Usted está obligado por ley a cumplir con estas instrucciones.

Para obtener más información, comuníquese con la línea directa del coronavirus, llamando al **1800 675 398** (24 horas al día, 7 días a la semana). Si necesita un traductor, llame por favor al **131 450**.



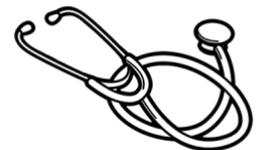
Debe quedarse en casa



Lávese las manos y cúbrase cuando tosa y estornude



Manténgase apartado de su familia y amigos



Si necesita asistencia médica, llame a su médico de cabecera o a la línea directa del coronavirus

¿Por qué debo aislarme?

El resultado de su prueba de coronavirus (COVID-19) ha sido positivo. Esto significa que debe aislarse, ya que existe una gran posibilidad de que usted pueda contagiar a otras personas.

Aislarse significa que no debe salir de su hogar o alojamiento, a menos que necesite cuidado médico o en caso de emergencia.

Si alguna otra persona que usted conoce tiene síntomas, esta persona debe hacerse la prueba y quedarse en casa.

El aislamiento es la cosa más importante que puede hacer para ayudar a desacelerar la propagación del coronavirus (COVID-19) y mantener a salvo a los demás residentes de Victoria.

¿Adónde me puedo aislar?

Debe ir inmediatamente al lugar adonde va a aislarse, sin detenerse en ningún lado.

El lugar es, generalmente, su hogar, pero DHHS puede permitir que se aisle en otro lugar que sea adecuado.

Si necesita ayuda para obtener alimentos o medicamentos mientras está en aislamiento, nosotros le podemos brindar apoyo.

¿A quién le tengo que avisar?

Después de recibir la notificación de que el resultado de su prueba es positivo, debe avisar a contactos cercanos. 'Contactos cercanos' se refiere a personas con las que usted convive, con las que trabaja de manera cercana o con quien estuvo en una reunión social.

Las personas con las que usted convive también tienen que hacer cuarentena en su hogar inmediatamente, dado que existe una gran posibilidad de que tengan coronavirus (COVID-19). Esto también incluye a niños.

¿Qué pasa después de recibir un resultado positivo?

Una persona del equipo de salud pública de DHHS hablará con usted acerca de las personas con las que ha tenido contacto, para poder tomar las medidas necesarias y desacelerar la propagación del virus, y proteger a su familia y a la comunidad. La persona tomará nota de adónde se está aislando y de con quién vive.

El equipo de salud pública se mantendrá en contacto con usted regularmente. Usted siempre puede comunicarse con ellos, si necesita más ayuda o si tiene alguna pregunta acerca de cómo mantenerse bien y a salvo.

Debe mantenerse en aislamiento hasta que el equipo de salud pública le dé autorización de suspenderlo.

Cómo mantenerse a salvo

El coronavirus (COVID-19) es altamente contagioso. No debe salir de su lugar de aislamiento, a menos que necesite atención médica o en caso de emergencia. También debe ayudar a que las personas que viven en su casa se mantengan a salvo.

- Manténgase separado de las otras personas, permaneciendo en una habitación diferente. Mantenga la puerta cerrada y las ventanas abiertas, cuando sea posible.
- Si tiene que estar en contacto con las personas que viven en su casa, debe mantenerse a 1,5 metros de distancia. Use una mascarilla quirúrgica (mascarilla que se usa una sola vez) cuando esté en la misma habitación que las otras personas.
- No permita visitantes que no vivan en su casa.
- Use un cuarto de baño separado, si es posible.
- Mantenga los vasos, vajilla y utensilios que utilice, separados de los que usan el resto de las personas que viven en su casa.
- Lávese las manos regularmente durante un mínimo de 20 segundos cada vez, usando agua y jabón, o use desinfectante de manos que contenga por lo menos 60 por ciento de alcohol.
- Tosa y estornude en un pañuelo desechable, tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos. Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude en la parte superior de la manga o en el hueco del codo.
- Lávese las manos después de sonarse la nariz, toser, estornudar o ir al baño.
- Limpie regularmente las superficies del hogar y lave la ropa cuidadosamente con el agua lo más caliente posible.
- Tire los artículos contaminados, tales como pañuelos desechables, en un bote de basura forrado por dentro.
- Use una mascarilla quirúrgica y guantes desechables cuando tenga que tocar artículos contaminados.
- Si vive en una residencia particular o apartamento, puede salir al jardín o a su balcón. Debe usar una mascarilla quirúrgica cuando vaya de un lado a otro, dentro del lugar en donde está viviendo.

Pida a sus amigos o familiares, que no tengan que aislarse, que le lleven alimentos u otras cosas que necesite.

Estas personas no deben entrar a su casa cuando le lleven suministros, sino que deben dejarlos en la puerta al frente de su casa.

Monitoree sus síntomas

Si sus síntomas empeoran, pero no son serios, llame a su médico de cabecera. Si es una urgencia médica (por ejemplo, dificultad para respirar) llame al triple cero (000) y pida una ambulancia. Diga a los paramédicos que tiene coronavirus (COVID-19).

Cuide de su bienestar

- Manténgase en contacto con su familia y amigos a través del teléfono, correo electrónico o redes sociales.
- Haga arreglos con su empleador para trabajar desde casa.

Si no puede sobrellevar la situación, hable con su médico de cabecera o comuníquese con:

- **Lifeline Australia** <<https://www.lifeline.org.au/>>, teléfono: **13 11 14**
Un servicio de apoyo para situaciones de crisis que brinda apoyo a cualquier hora.
- **Beyond Blue** <<https://www.beyondblue.org.au/>>, teléfono: **1300 22 4636**
Esta organización está ofreciendo ayuda especializada para la salud mental de las personas que se encuentran en aislamiento.
- **Kids Helpline** <<https://www.kidshelpline.com.au/>>, teléfono: **1800 551800**
Un servicio gratuito y confidencial de terapia para gente joven.

Puede comunicarse con Lifeline o Beyond Blue con la ayuda de un intérprete, llamando al **131 450**.

Paquetes de ayuda de emergencia

Para obtener información acerca de apoyo y paquetes de ayuda de emergencia, o ayuda para obtener comestibles, visite <[dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19)> o llame a la línea directa del coronavirus al **1800 675 398**. Si necesita un traductor, por favor llame al **131 450**.

Pago de apoyo COVID-19 para el trabajador

Usted puede ser elegible a un pago único de \$1.500 dólares mediante el apoyo COVID-19 para el trabajador. Este pago está concebido para brindar ayuda económica a los residentes de Victoria a quienes DHHS les haya pedido que se aislen o que hagan cuarentena en casa, debido a que han sido diagnosticados con coronavirus (COVID-19), o porque han estado en contacto estrecho con un caso confirmado.

DHHS se comunicará directamente con todos los casos confirmados y con sus contactos cercanos. Como parte de este proceso, se hará una evaluación telefónica para el pago. Esta es la única forma de tener acceso al pago.

Información para los cuidadores y otros miembros de la casa

Si usted vive con alguien diagnosticado con coronavirus (COVID-19), usted también debe auto aislarse y quedarse en casa.

Si usted tiene cualquiera de estos síntomas: fiebre, escalofríos o sudores, tos o dolor de garganta, dificultad para respirar, abundante secreción nasal, pérdida del gusto o del olfato – se recomienda que se haga la prueba. En ciertas circunstancias, también se pueden tomar en consideración los dolores de cabeza, dolores musculares, nariz congestionada, náuseas, vómitos o diarrea.

Si usted está cuidando de un familiar enfermo de coronavirus, a continuación mencionamos algunas cosas de importancia que debe hacer, para que todas las personas que comparten el hogar estén a salvo:

- Asegúrese de que la persona enferma permanezca en una habitación, separada de otras personas.
- Mantenga la puerta de dicha habitación cerrada y las ventanas abiertas, cuando sea posible.
- Limite el número de cuidadores al mínimo.
- Lávese las manos siempre con agua y jabón, o use desinfectante de manos antes de entrar y después de salir de la habitación.
- Mantenga la vajilla y utensilios que usa la persona enferma separados de los que usan las otras personas.

- Use una mascarilla quirúrgica desechable, si cuenta con una, cuando esté en la habitación de la persona enferma y manténgase a 1,5 metros de distancia de ella, si es posible.
- Desinfecte y limpie regularmente las superficies que se tocan a menudo, tales como mesas, puertas, teclados, llaves de agua y picaportes.
- Deshágase de los pañuelos desechables y de las mascarillas colocándolos en una bolsa de plástico cerrada.
- No permita visitas.

Si la persona enferma empieza a sentirse peor, llame a la línea directa del coronavirus al **1800 675 398** para que lo asesoren. Si necesita visitar al médico de cabecera, llame con anticipación, para que se puedan hacer los preparativos necesarios.

Monitoree los síntomas

Si la persona de quien usted está cuidando desarrolla síntomas de gravedad, tal como dificultad para respirar, llame al triple cero (000) y pida una ambulancia. Hágales saber que la persona ha sido diagnosticada con coronavirus (COVID-19).

Para recibir este documento en otro formato, envíe un correo electrónico a [Emergency Management Communications](mailto:Emergency.Management.Communications@em.comms@dhhs.vic.gov.au) <em.comms@dhhs.vic.gov.au>

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, June 2020.

ISBN 978-1-76096-075-9 (online/print)

Disponible en: [Translated resources – coronavirus disease \(COVID-19\)](#)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>



Cómo obtener apoyo en contra de la violencia familiar durante el coronavirus (COVID-19)

Si usted o alguien a quien conoce se encuentra en peligro **LLAME al 000**

Si no se encuentra en peligro, para obtener ayuda o apoyo contacte: **safe steps, servicio de apoyo en contra de la violencia familiar en Victoria al 1800 015 188 (24 horas al día, 7 días a la semana)**

Si necesita un intérprete, llame a **TIS National al 131 450** y solicite que lo contacten a **safe steps** o cualquiera de los servicios enlistados aquí.

¿Usted o alguien que conoce se siente en peligro estando en casa?

Los servicios de apoyo en contra de la violencia familiar se encuentran operando y a su disposición durante la pandemia del coronavirus (COVID-19).

El término violencia familiar se refiere a cualquier tipo de abuso emocional, financiero, físico o de violencia sexual. Se refiere también al comportamiento coercitivo, manipulador y abuso psicológico o emocional por parte de la pareja íntima o de otro familiar.

Esta persona pudiera estar restringiendo sus movimientos o aislándola de sus familiares o amigos. Puede también utilizar el riesgo de contagiarse del coronavirus (COVID-19) como una amenaza en su contra.

Manténgase en contacto y tenga un plan de seguridad

Manténgase en contacto con aquellas personas en las que puede confiar, establezca una 'palabra de seguridad' o señal la cual pueda usar con familiares o amigos cercanos. Cuando utilice esta palabra, ellos sabrán que necesita ayuda y entonces podrán llamar a la policía o a los servicios de emergencia.

Está permitido que salga de su casa para pedir ayuda. No recibirá una multa si lo hace. Si es detenida por la policía, dígales que se encuentra en peligro estando en casa y ellos la ayudarán.

Sin embargo, si necesita ayuda para planear cómo salir de casa, cuando se encuentre fuera de peligro, contacte a **safe steps** al **1800 015 188** (24 horas al día, 7 días a la semana) o vía correo electrónico: safesteps@safesteps.org.au

Busque ayuda

Los servicios de apoyo en contra de la violencia familiar, incluyendo alojamiento transitorio, la policía y las cortes judiciales continúan operando durante la pandemia del coronavirus (COVID-19).

Visite el sitio **The Orange Door** (<https://orangedoor.vic.gov.au/other-languages>) para obtener información acerca de la ayuda disponible si es que se siente en peligro, si necesita más apoyo con el cuidado de los niños o está preocupada sobre cómo la trata alguien cercano a usted.

Llame InTouch, Multicultural Centre Against Family Violence al **1800 755 988** para obtener información acerca de la violencia familiar y asistencia. Ellos pueden contactar a un intérprete para usted, en caso de ser necesario.

Victoria Police identifica riesgos y toma acciones pertinentes para mantener seguras a las víctimas y que los perpetradores rindan cuentas.

El aislamiento social no es excusa para la violencia o el abuso. El [Men's Referral Service](#) continúa ofreciendo ayuda y apoyo para personas preocupadas por su propio comportamiento al **1300 766 491**.

Abuso a adultos mayores

El abuso a adultos mayores es cualquier acto que cause daño a una persona de edad avanzada y que es llevada a cabo por alguien que ellos conocen y confían, usualmente un miembro de la familia o cuidador. Este abuso puede ser físico, social, financiero, psicológico y/o sexual. Puede incluir también maltrato y descuido. Para obtener ayuda llame a:

Seniors Rights Victoria – 1300 368 821

Elder Rights Advocacy – 1800 700 600

Office of the Public Advocate – 1300 309 337

Para recibir esta publicación electrónicamente escriba un correo a [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) <em.comms@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, April 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

Disponible en [About Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/family-violence-crisis-response-and-support-during-coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/family-violence-crisis-response-and-support-during-coronavirus>>

How to get family violence support during coronavirus (COVID-19) – Spanish



Paquetes de ayuda de emergencia

Existen paquetes de emergencia disponibles para personas vulnerables en autoaislamiento obligatorio debido al coronavirus (COVID-19). Los paquetes contienen alimentos básicos y artículos de cuidado personal esenciales, con el objetivo de ayudar a personas que enfrentan escasez de comida y que no cuentan con ninguna red de apoyo.

Estamos pidiendo a las personas que, de ser posible, hagan sus propios arreglos para recibir ayuda de familiares o amigos que no se encuentren en autoaislamiento obligatorio.

Para ser elegible, debe estar en autoaislamiento obligatorio debido al coronavirus, con escasez de alimentos y no contar con una red de apoyo de amigos y familiares. Todas las solicitudes son evaluadas determinando la necesidad y urgencia, dando prioridad a los más necesitados.

Para obtener un paquete de emergencia, llame a la línea directa del coronavirus al **1800 675 398**. Esta línea opera las 24 horas del día, 7 días de la semana. Si necesita un intérprete, llame al TIS National al 131 450.

Si no puede llamar a la línea directa, un familiar, amigo, su cuidador o proveedor de servicio puede hacerlo en su representación.

Para aplicar no es necesario ser residente australiano.

Contenido de los paquetes de emergencia

Los paquetes contienen alimentos básicos tales como cereal, leche de larga duración, azúcar, pasta y verduras enlatadas. Además, incluyen jabón, desodorante y pasta dental. Dependiendo del hogar, pueden incluir también productos para bebé y alimentos para perros o gatos.

Los paquetes de ayuda son gratuitos. Cada paquete contiene alimentos básicos y artículos de cuidado personal para dos semanas. La cantidad de comida y del resto de productos dependerá del número de personas en el hogar y de sus necesidades.

Los paquetes están conformados solamente por productos básicos y existen limitadas opciones en cuanto a cuáles productos son provistos.

Comidas preparadas

Si una persona se encuentra demasiado enferma y no puede cocinar, es posible considerar opciones para proveer o entregar comida.

Distribución de los paquetes

La Cruz Roja (Red Cross), El Ejército de Salvación (The Salvation Army) o Australia Post entregarán los paquetes a los hogares seleccionados que se encuentren en autoaislamiento obligatorio.

Para recibir esta publicación electrónicamente escriba un correo a [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) <em.comms@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, March 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

Disponible en [About Coronavirus \(COVID-19\)](#) < <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>>

Emergency Relief Packages - Spanish



Prueba de detección del coronavirus (COVID-19)

Para cualquier pregunta acerca del coronavirus (COVID-19), llame a la línea directa del coronavirus disponible las 24 horas al 1800 675 398.

Para obtener mayor información de dónde hacerse la prueba del coronavirus, puede llamar a la línea directa del coronavirus disponible las 24 horas al 1800 675 398 o visitar <https://www.dhhs.vic.gov.au/getting-tested-coronavirus-covid-19>.

Si necesita un intérprete, llame al 131 450 y pida que lo comuniquen a la línea directa del coronavirus o solicite que consulte el sitio web por usted.

Puede encontrar más material traducido en <https://www.coronavirus.vic.gov.au/translations>.

La prueba de detección del coronavirus es gratuita para todos los habitantes de Victoria, incluidos estudiantes internacionales, quienes soliciten asilo y visitantes extranjeros

La prueba de detección del coronavirus es gratuita para todos. Esto incluye a personas que no tienen tarjeta Medicare, ya sean visitantes extranjeros, estudiantes internacionales, trabajadores migrantes y quienes soliciten asilo.

Si tiene síntomas, puede recibir una prueba gratuita en cualquiera de los siguientes sitios:

- Una clínica de evaluación respiratoria aguda en un hospital de Victoria (Acute Respiratory Assessment Clinic)
- Una clínica de evaluación respiratoria en un centro de salud comunitario (Community Health Centre Respiratory Assessment Clinic)
- Una clínica de autoservicio en un centro comercial
- Una clínica regional a puerta abierta.

¿Quién debería hacerse la prueba del coronavirus?

Hágase la prueba del coronavirus si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- Fiebre
- Escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Falta de aire
- Nariz mucosa
- Pérdida del sentido del olfato

Aunque los síntomas sean leves, debería hacerse la prueba.

¿Qué ocurre cuando le hacen la prueba?

Para hacerse la prueba, le pedirán una identificación y datos de contacto. Si no tiene una tarjeta de Medicare, traiga una identificación (por ejemplo, su licencia de conducir, pasaporte, tarjeta de concesión de transporte o credencial de estudiante). La clínica no necesita saber la condición de su visa.

La prueba del coronavirus la realiza una enfermera, un médico u otro profesional de la salud. Le tomarán una muestra de la parte posterior de la garganta y de la nariz con un hisopo. La prueba dura aproximadamente un minuto.

¿Necesito autoaislarme después de hacerme una prueba del coronavirus?

Si tiene síntomas, un médico o un profesional de la salud le dirá que debe autoaislarse hasta que obtenga el resultado de la prueba. Esto significa volver a su casa inmediatamente después de la prueba y quedarse allí hasta que conozca el resultado.

Su médico o la clínica en donde se hizo la prueba se comunicará con usted para informarle si su resultado es positivo o negativo.

¿Cuánto tiempo tardan en estar disponible los resultados?

Por lo general, los resultados están disponibles de 1 a 3 días después de haberse realizado la prueba. Si hay muchas personas que se han realizado la prueba, puede llevar hasta 5 días obtener el resultado.

Si tiene preguntas sobre el resultado, comuníquese con la clínica u hospital donde se hizo la prueba.

Si se realizó la prueba en una clínica de autoservicio en un centro comercial y hace más de 5 días que espera los resultados, llame a la línea directa del coronavirus habilitada las 24 horas al 1800 675 398. Nuestro equipo lo ayudará a obtener sus resultados. Debido a que las clínicas de autoservicio en centros comerciales no podrán ayudarlo a obtener el resultado de la prueba, por favor no se comunique con ellos para obtener su resultado.

Se le informará el resultado de su prueba, incluso si es negativo. Si el resultado de la prueba es positivo, una persona del Department of Health and Human Services se pondrá en contacto con usted para obtener mayor información y decirle qué hacer.

Para recibir esta publicación electrónicamente escriba un correo a [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) <em.comms@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services May 2020.

ISBN/ISSN 978-1-76069-423-4 (online/print)

Available at [Translated resources - coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>



Cuide su salud mental durante la pandemia del coronavirus (COVID-19)

Las sensaciones de ansiedad y preocupación son respuestas normales a un evento sin precedente tal como la pandemia del coronavirus (COVID-19). Recuerde que no está sólo.

Para cuidar de su salud mental durante estos momentos, aquí hay algunas cosas que puede hacer:

- Mantenga buenas rutinas, incluyendo una dieta sana, ejercicio y horas de sueño.
- Manténgase en contacto con sus seres queridos. Comparta sus preocupaciones e inquietudes a través del teléfono o medios virtuales.
- Asegúrese de tener a la mano suficiente comida, suministros y medicamentos. De ser posible, pídale ayuda a alguien para conseguir cualquiera de estos productos.
- Absténgase de consumir, o disminuya el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco.
- Si se siente estresado por las noticias diarias, limite el acceso a las fuentes de información a una o dos veces por día. Consulte fuentes creíbles y confiables, en lugar de las redes sociales. Si no cuenta con acceso a internet, pida a un amigo o familiar que le comparta la información actual más confiable.
- Aquellas personas que ya estén bajo tratamiento por problemas de salud mental, deben continuar tomando el medicamento recetado, y con su plan de tratamiento. Busque ayuda profesional a tiempo, si enfrenta dificultades.

Manténgase positivo

A pesar de ser una época de incertidumbre y de que nuestras vidas han cambiado en un período de tiempo corto, es importante recordar que podemos hacer varias cosas para sentirnos mejor. Recuerde que estos cambios, sumados a su esfuerzo, están ayudando a controlar el contagio del coronavirus (COVID-19).

Recursos

Si necesita la ayuda de un intérprete para cualquiera de los números telefónicos que se muestran a continuación, llame a **TIS National** al **131 450** y pida ser conectado.

El proyecto **Salud Mental en Australia Multicultural** provee recursos, servicios e información en varios idiomas: www.mhima.org.au/

Beyond Blue ofrece consejos prácticos y recursos en beyondblue.org.au. El Servicio de Ayuda Beyond Blue ofrece terapia de corto plazo y remisiones médicas por teléfono e internet al **1300 22 4636**.

Lifeline ofrece recursos y asesoramiento, así como ayuda en casos de crisis y prevención del suicidio. Puede llamar al **13 11 14** (24 horas al día, todos los días), enviar un mensaje de texto al **0477 13 11 14** (6pm – medianoche, hora del este de Australia (AEDT), todas las noches) o conversar en línea: www.lifeline.org.au/crisis-chat (7pm - medianoche, todas las noches).

El **Departamento de Salud y Servicios Sociales** (DHHS) ofrece consejos prácticos e información actualizada a todos los residentes de Victoria acerca del coronavirus (COVID-19), incluyendo alguna información traducida: www.coronavirus.vic.gov.au/translations

También puede llamar a la **línea directa del Coronavirus** al **1800 675 398** (24 horas al día, todos los días).

Para recibir esta publicación electrónicamente escriba un correo a [Emergency Management Communications](mailto:Emergency.Management.Communications@em.comms@dhhs.vic.gov.au) <em.comms@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, March 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

Disponible en [About Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>>

Looking after your mental health during coronavirus (COVID-19) pandemic - Spanish