

Coronavirus

COVID-19



Coronavirus
COVID-19
Public Health
Advice

Limitar las interacciones sociales

Si se encuentra bien pero ha estado en una zona de viajes restringidos, se le pide que se ponga en cuarentena y limite sus interacciones sociales tanto como sea posible durante 14 días desde que dejó la zona.

Esto significa:

- Limitar sus interacciones sociales en la medida de lo posible. Esto implica permanecer en su casa o alojamiento.
- No recibir visitas.
- Si es posible, hacer sus compras por Internet o que amigos o familiares se las lleven a casa.
- Evitar reuniones sociales, eventos en grupo y lugares concurridos.
- No ir a clase, al trabajo, a eventos deportivos o sociales o a entrenar.
- Puede salir a solas a caminar, correr o andar en bicicleta.
- No usar el transporte público.
- Evitar el contacto con personas mayores, con problemas crónicos de salud y embarazadas.
- No salir de Irlanda.
- Si tiene que viajar dentro de Irlanda, consúltelo con el personal del Departamento.

Estas restricciones pueden resultar estresantes para algunas personas. Hay muchas cosas que pueden ayudarle a sobrellevar mejor el periodo de monitorización:

- Fíjese metas: fijarse metas y alcanzarlas puede aportarle sensación de control. Las metas deben ser realistas dadas las circunstancias y pueden incluir escribir un diario o aprender nuevas competencias.
- Manténgase activo: lea, escriba, juegue, haga crucigramas, sudokus, practique juegos mentales para estimular el intelecto, por ejemplo, recordar tramas de películas o pasajes de libros. Las posibilidades son ilimitadas.
- Busque o introduzca el humor en la situación: incluso sonreír o reír para sí mismo/a puede aliviar la ansiedad y la frustración.
- Coma adecuadamente y haga tanto ejercicio como sea posible: eso le ayudará a mantener el cuerpo fuerte y a contrarrestar los efectos físicos del estrés.
- Use activamente técnicas de gestión del estrés: las técnicas de relajación física pueden reducir los niveles de estrés y son métodos útiles para gestionar el dolor y la turbación emocional. Muchos conocen las técnicas de gestión del estrés, pero no todos las usan en la práctica; sin embargo, este es el momento de utilizar estas técnicas.
- Acepte sus sentimientos: estar en una situación de estrés puede causar multitud de reacciones emocionales, como ira, frustración, ansiedad, arrepentimiento, cuestionarse o culparse a sí mismo/a, etc. Estos sentimientos son reacciones normales a una situación atípica.

Los síntomas de COVID-19 son: • la fiebre • la tos • falta de aliento

Si regresa de un área de alto riesgo de contagio, encuentra los síntomas de COVID-19 o si experimenta los síntomas de COVID-19 durante los próximos 14 días, no vaya a la sala de emergencias. Debe ponerse en contacto con su médico por teléfono o llamar a la línea de ayuda del HSE 1850 24 1850.

www.hse.ie



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland