

Esté preparado para COVID

8 cosas que usted y su familia pueden hacer para estar preparados para COVID-19



1. Vacúnese

Si está vacunado, tiene más probabilidades de no enfermarse gravemente, tener que internarse en el hospital o morir de COVID-19.



2. Dese una vacuna de refuerzo contra el COVID-19

La vacuna de refuerzo contra el COVID-19 aumenta su protección del COVID-19, especialmente de la variante Ómicron.



3. Consulte a su médico

Pida un turno para consultar a su médico o especialista si tiene inquietudes o problemas de salud que le preocupan.



4. Use el Registro de código QR de mySA Gov

Es la forma más rápida de enterarse si se vio expuesto/a al COVID-19 en un lugar o evento público.



5. Tenga su prueba de vacunación a la mano

Puede vincular su prueba de vacunación a su cuenta de mySA GOV para poder visualizarla en su celular cada vez que se registre en algún sitio. Si no tiene una cuenta de mySA GOV, puede imprimir su prueba de vacunación y llevarla consigo. Tal vez la necesite para ingresar a los cafés, pubs, centros deportivos y cines. Necesitará su prueba de vacunación contra el COVID-19 para entrar a sitios de alto riesgo como los hospitales.



6. Hágase una prueba de detección de COVID-19 si tiene síntomas (aún si fueran muy leves)

Después de la prueba de detección de COVID-19, deberá quedarse en su casa, separado de los demás, hasta haber recibido los resultados de la prueba. No podrá recibir visitas en su casa. Para obtener más información visite sahealth.sa.gov.au/COVIDtesting



7. Use un barbijo (mascarilla)

Lleve siempre una mascarilla consigo, aún si ésta no es de uso obligatorio. Úsela cuando no pueda mantenerse a 1,5 metros de los demás.



8. Prepare un “Kit de preparación para COVID”

El “Kit de preparación para COVID” le permitirá cuidarse si tiene COVID-19 y necesita aislarse en su casa.

Más información:  sahealth.sa.gov.au/COVID-19

Número de información sobre COVID-19 de SA:  1800 253 787



Government
of South Australia

SA Health

Su “Kit de preparación para COVID”

Si tiene COVID-19, será necesario que se aisle en su casa hasta que le digan que puede salir.



Necesitará los siguientes:

- Un termómetro
- Analgésicos (paracetamol o ibuprofeno)
- Sus medicamentos habituales (tenga suministros para más de 2 semanas)
- Soluciones/polvo/comprimidos de rehidratación oral
- Pastillas para el dolor de garganta
- Un plan que indique quién puede encargarse de sus hijos, animales domésticos o personas de las que usted cuida, en caso de que usted se enferme gravemente y tenga que internarse en el hospital
- Mascarillas, desinfectante de manos y guantes
- Un plan que indique cómo conseguirá comida y artículos básicos durante 2 semanas (sepa cómo encargarlos en línea o tenga un pariente/amigo que pueda dejarle suministros en la puerta)

Más información:  sahealth.sa.gov.au/COVID-19

Número de información sobre COVID-19 de SA:  **1800 253 787**