

# Pack Auto-aislamiento

El auto-aislamiento puede ocasionar una sensación de angustia y/o desamparo - pero es muy importante recordar que no está solo/a y que existen medios de apoyo para ayudarle a sobre llevarlo.

Principalmente existen dos razones fundamentales que conllevan al auto-aislamiento. Puede que haya sido contactado a través de los Servicios Sanitarios (NHS) - Test & Control, habiendo estado en un contacto muy cercano o directo con alguien que ha dado positivo. O en el segundo de los casos, ha contraído el virus.

Nuevas normas de auto - aislamiento han entrado en vigor desde el 16 de Agosto del 2021 caso de dar positivo. De ser así, necesitará auto-aislarse y estamos aquí para ayudarle. La necesidad del auto-aislamiento también dependerá de su edad y estado de vacunación.

En un primer lugar, está a bien recordar cuáles son los tres síntomas principales del coronavirus:

- Fiebre o alta temperatura
- Tos continua
- Pérdida o cambios en los sentidos del olfato y/o gusto.

Con las nuevas variantes circulando, los jóvenes podrían padecer síntomas más suaves como:

- Dolores de cabeza
- Irritación de garganta
- Fatiga o cansancio

Si usted padece cualquiera de estos síntomas, necesitará realizar un test PCR. Si se encuentra en el trabajo, vuelva directamente a su casa y comience el auto-aislamiento hasta realizarse el test PCR. No intente terminar su jornada laboral.

Para concertar su test PCR visite: [www.gov.uk/get-coronavirus-test](https://www.gov.uk/get-coronavirus-test) o llame al 119 si no tiene acceso a Internet.

## Razones por las que pueden pedirle el auto-aislamiento en un momento determinado:

- Si han contactado directamente con usted mediante la aplicación 'Test & Trace' los Servicios Sanitarios (NHS)
- Deberá auto-aislarse si padece síntomas de Covid-19, mientras espera la llegada de su test PCR y los resultados.
- Deberá auto-aislarse si su test de saliva ha dado positivo (LFT) de ser así, tendrá que concertar y proseguir con un test PCR lo antes posible. Si el test PCR es negativo podrá terminar el auto-aislamiento.

# ¿Quién está exento de auto-aislamiento?

Si ha estado en contacto directo con un caso de contagio, no necesitará auto-aislarse si:

- Es menor de 18 años y 6 meses
- Es mayor de 18 años y está vacunada/o, habiendo recibido ambas dosis hace más de 14 días. En este caso, necesitará cocertar un test PCR lo mas pronto posible. No necesitará auto-aislarse mientras espera los resultados pero si el test da positivo tendrá que auto-aislarse aun sintiéndose bien y sin padecer síntomas.
- Ha participado o está participando en una prueba previamente aprobada para la vacuna COVID-19
- No puede vacunarse por razones médicas

Si usted resulta identificado al haber estado en contacto con un caso positivo, tendrá que auto-aislarse si:

- Padece cualquiera de los síntomas Covid -19
- Es mayor de 18 años y 6 meses y aun no ha recibido ambas dosis de la vacuna Covid-19
- Es mayor de 18 años y 6 meses y ha recibido la segunda dosis de la vacuna Covid-19 hace menos de 14 días habiendo estado en contacto directo con un caso positivo.

## Ahora para las reglas:

- Si padece síntomas de COVID-19, permanezca en casa y comience el auto-aislamiento inmediatamente.
- Si Su test LFD ha dado positivo aunque no padezca ningún síntoma, permanezca en casa y auto-aislese tan pronto como reciba los resultados.
- Tanto si padece síntomas como si ha recibido los resultados positivos de un test LFD por favor solicite un test PCR a través de Internet o llamando al teléfono 119. Podrá solicitar:
  - Un kit de prueba que se le enviará por correo a su domicilio
  - para acudir a un punto sanitario (en su coche) dónde un miembro del personal le efectuará la prueba con dicho test.
  - o acuda a un centro de pruebas donde podrá realizarse la prueba usted mismo.

Permanezca en casa mientras esté a la espera de recibir dicho test, una cita para el punto de salud o el resultado de dicho test. Sólo en ocasiones muy específicas podrá salir del confinamiento de su vivienda, pero no acuda a su zona laboral, colegios, zonas publicas y por favor absténgase de usar el transporte publico y los taxis.

- Si necesita ausentarse de su casa para acudir a un punto de salud (test) lleve una mascarilla en todo momento, mantenga una distancia de seguridad de 2 metros y regrese inmediatamente a su domicilio una vez se le haya realizado la prueba/test.
- Si una vez transcurridos 10 días no padece ningún síntoma o ha dejado de padecerlos puede terminar el auto-aislamiento. También puede dejar de aislarse si ha padecido de tos o pérdida del sentido del olfato y el gusto ya que estos síntomas pueden prolongarse durante varias semanas una vez ha remitido la infección.
- Si una vez transcurridos los 10 días sigue encontrándose mal deberá continuar el auto-aislamiento. Esto incluye; fiebre, calentura con frio y destemplanza, mucosidad nasal o estornudos continuos, sensación de fatiga y vomitos y colitis/diarrea.
- Si los resultados de su test PCR son negativos podrá terminar el auto-aislamiento si se encuentra bien y no padece ningún otro síntoma.

Si su test es positivo, se recomienda que todas aquellas personas que hayan estado en contacto cercano asi como aquellas que compartan su vivienda se realicen un test PCR. El aislamiento dependerá de sus edades asi cómo de su estado de vacunación. Si los resultados del test PCR son también positivos necesitarán auto-aislarse.

## Siendo este el caso

Las pautas a seguir para aquellos contactos cercanos que necesiten auto-aislarse cambiaron el 16 de Agosto del 2021. Se puede encontrar más información sobre quién queda exento del autoaislamiento en la pagina [GOV.UK](https://www.gov.uk)

Stay at home: Quédesse en casa, guía de orientación para hogares con posibles casos de Coronavirus (COVID-19) o casos confirmados Infeccion - [GOV.UK](https://www.gov.uk)

Desde el 16 de Agosto del 2021, todas aquellas personas que convivan con usted y/o todos aquellos contactos cercanos no necesitarán auto-aislarse si:

- Están vacunados con al menos 14 días transcurridos desde la segunda dosis de la vacuna COVID-19
- Son menores de 18 años y 6 meses.
- Han formado parte o son parte activa de una prueba homologada para la vacuna COVID 19
- No pueden vacunarse por motivos médicos.

Si usted es identificado como contacto cercano de un caso positivo, necesitará hacerse un test PCR lo antes posible, a su vez necesitará considerar:

- El contacto limitado con otras personas fuera de su familia y vivienda, especialmente en espacios cerrados.

- Llevando una mascarilla en espacios contenidos y en aquellas zonas donde la distancia social no puede llevarse a cabo.
- Limitando el contacto con cualquier persona extremadamente vulnerable
- Participando en las pruebas LFD dos veces por semana.

Si los resultados de la prueba son positivos, deberá comenzar un periodo completo de aislamiento durante 10 días. Comenzando desde la aparición de los primeros síntomas, lo cual puede significar (independientemente del foco de contagio) en un aislamiento que puede llegar a ser superior a los 10 días.

### **Entonces que puede y no puede hacerse durante el auto-aislamiento?**

La respuesta es muy simple: No puede salir de su casa por ningún motivo, esto incluye el trabajo, los colegios, los parques, las tiendas, los supermercados y/o cualquier otro lugar mas allá de la puerta de su casa. Por muy desolador que parezca, es la ley y su incumplimiento puede resultar en el pago de una multa con un valor de 1000 libras o más, como penalización.

Todo esto puede resultar muy confuso así que veámoslo mas claro con un ejemplo de cuándo aislarse y durante cuánto tiempo con un caso de una familia de dos padres y dos hijos.

El padre enferma de Coronavirus y comienza un periodo de auto-aislamiento de 10 días. La madre está vacunada y recibió su segunda vacuna hace mas de 14 días, por lo cual no precisa auto-aislarse. El hijo tiene 19 años y no esta vacunado, con lo cual deberá comenzar un periodo de aislamiento de 10 días. La hija tiene 16 años y por lo tanto no necesitara auto-aislarse.

La madre enferma de Coronavirus al quinto día del periodo de aislamiento del padre. La madre, deberá comenzar un auto-aislamiento de 10 días desde el día que ella enfermó.

El hijo enferma del Coronavirus al décimo día de su auto-aislamiento. Por lo tanto, deberá comenzar un nuevo ciclo de 10 días desde el día en que se enfermó. El padre no obstante, podrá terminar su auto-aislamiento una vez completados sus diez días.

El siguiente enlace contiene amplia información de cómo y cuándo permanecer en casa ante un posible contagio de Coronavirus

Stay at home: Guía para hogares con posibles casos o casos confirmados de Coronavirus (COVID-19) Infection - [GOV.UK](https://www.gov.uk/guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-or-confirmed-covid-19-cases)

Entendemos que auto-aislarse puede ser dificultoso y la Consejería de Cornualles se compromete para garantizar el apoyo y la asistencia adecuada. Para ello, hemos configurado una lista de enlaces e información para ayudar durante la pandemia.

## **La ayuda disponible y dónde encontrarla**

El auto-aislamiento limita severamente la libertad y la capacidad de una persona a la hora de hacer cosas básicas como comprar alimentos.

### **Ayuda con la comprar de comida y medicamentos**

Si no puede realizar la compra de alimentos a través de internet, o sus amigos y/o familiares no pueden ayudarle a comprar - hay ayuda disponible.

Voluntariado Cornuales ([www.volunteercornwall.org.uk/](http://www.volunteercornwall.org.uk/)) Realiza compras y entregas a domicilio a residentes y brinda apoyo social y contactos para entablar amistad.

Si necesita acceso a bancos de alimentos puede encontrar todos los que están actualmente disponibles en Cornualles a través de la página <https://transformation-cornwall.org.uk/resources/update-on-cornish-foodbanks>

### **Ayuda fiscal**

La Consejería de Cornualles puede ayudarle si tiene dificultades a la hora de pagar los impuestos municipales. Independientemente de su edad y circunstancias, aquellos residentes que necesiten ayuda deberán solicitar el apoyo fiscal del Ayuntamiento. Las solicitudes pueden realizarse a través de la página [Council Tax Support](https://www.cornwall.gov.uk/council-tax-support).

### **¿Le preocupa que le puedan desalojar?**

Todas aquellas personas que alquilan sus casas están protegidas contra el desalojo hasta el próximo año. Se requerirá que los propietarios proporcionen a los inquilinos un aviso con 6 meses de antelación, por lo menos hasta finales de Marzo del 2021.

Se recomienda a cualquier persona que tenga dificultades para pagar el alquiler que busque ayuda lo antes posible. Si vive en una casa administrada por la Consejería de vivienda de Cornualles (Cornwall Housing) y tiene dificultades para pagar su alquiler contacte con el equipo de administración de alquileres en el teléfono 0300 1234 161

Si vive en un alojamiento de alquiler privado y le preocupa que le desalojen, póngase en contacto con el Equipo de Participación y Prevención de la Vivienda Cornualesa (Cornwall Housing) a través de la página [cornwallhousing.org.uk](http://cornwallhousing.org.uk) o llamando al 0300 1234 161

## Apoyo Economico Adicional

Existen tres fondos adicionales a los que acudir si necesita ayuda económica y son los siguientes:

- [Los pagos discrecionales](#) de la vivienda están disponibles para todos los residentes que alquilan su casas, reciben ayudas para el pago de su vivienda, crédito universal o beneficios adicionales para pagar el alquiler.
- [La desgravacion excepcional](#) está disponible para todos aquellos residentes en edad laboral, que reciben ayudas económicas a nivel municipal (impuestos/contribuciones) y requieren de más ayuda financiera para pagar los impuestos municipales.
- El [programa de Crisis & Cuidado](#) puede brindar ayuda adicional en aquellas situaciones de emergencia o gravedad.

Podrá encontrar más detalles sobre el programa en la página de Beneficios de La Consejería, [Council's Benefits](#).

## Pago de 500 libras de asistencia de Test & Trace del gobierno

Aquellos residentes que reciban ciertos beneficios, no puedan trabajar desde casa y la aplicación sanitaria (NHS Test & Trace) les comuniquen que tienen que auto-aislarse, podrán solicitar una ayuda económica de 500 libras.

El formulario para su solicitud ya está disponible en la página de la Consejería Cornuallesa, Cornwall Council, [www.cornwall.gov.uk/testandtracesupport](http://www.cornwall.gov.uk/testandtracesupport)

Las solicitudes a través de la aplicación Test & Trace pueden ser retroactivas hasta el 28 de Septiembre del 2020. Aquellas personas que no puedan rellenar la solicitud a través de internet deberán llamar al teléfono 0300 1234 121 (opción 5) Para más información visitar el enlace

## Más informaciones sobre el Coronavirus

La Consejería Cornuallesa (Cornwall Council) dispone de un centro digital donde obtener información sobre los diferentes aspectos del Coronavirus, incluyendo el apoyo comercial, ayudas económicas y el asesoramiento para los residentes, la nueva

subvención de auto-aislamiento así como el plan local de brotes para Cornualles y las Islas de Scilly y otros datos referentes al COVID-19

Visite <https://www.cornwall.gov.uk/coronavirus>

Cualquier persona que necesite nuestra ayuda puede contactarnos a través de nuestra dirección de correos [covid19@cornwall.gov.uk](mailto:covid19@cornwall.gov.uk) o llamándonos al 0300 1231 118

La página Healthy Cornwall dispone de recursos para asistir a contratantes y empleados, incluyendo un documento de lectura fácil que cubre la guía COVID-19 para el auto-aislamiento y contacto con otros, está disponible en otros idiomas como el Latvio, Lituano, Portugués, Búlgaro, Polaco y Rumano.

Visite: [www.healthycornwall.org.uk/organisations/healthy-workplaces](http://www.healthycornwall.org.uk/organisations/healthy-workplaces) y utilice la sección recursos

## La salud mental importa

Sabemos que este puede ser un momento inquietante y que muchas personas pueden estar preocupadas por el virus, la escuela, los amigos, la vida familiar, los trabajos o el dinero. Está bien no sentirse bien. Hay mucha ayuda y apoyo disponible.

Si desea hablar o necesita ayuda para su bienestar emocional/salud mental puede llamar o enviar un mensaje a: Cornualles e Islas de Scilly **24/7 NHS salud mental responde Línea t al: 0800 038 5300**

O llame al **116 123** de manera gratuita para charlar con los **Samaritanos**, o escribales a [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org) para una respuesta en un plazo de 24 horas

La línea de ayuda al ciudadano en Cornualles (03444 111 444) para asistencia económica o simplemente mande un mensaje con "ADVICE" para preguntas generales or DEBT to 78866

Los niños y la gente joven pueden obtener apoyo adicional: envíe un mensaje de texto con "YM" al **85258** para contactar Shout Crisis sección mensajes, también podrá contactar el servicio de chat en vivo a través de [your-way.org.uk/coronavirus](http://your-way.org.uk/coronavirus)

Encuentre ayuda y apoyo a través de [kooth.com](http://kooth.com) una comunidad de salud y bienestar emocional para jóvenes donde podrán encontrar consejos sobre como mantenerse mentalmente bien así como en la web de la Consejería Cornuallesa, Cornwall Council.

**If you would like this information in another format or language please contact:**

Cornwall Council, County Hall, Treyew Road, Truro, TR1 3AY

e: [equality@cornwall.gov.uk](mailto:equality@cornwall.gov.uk) t: 0300 1234 100