

HACER CUARENTENA EN CASA

Preguntas frecuentes

Le solicitamos que, por favor, llame al Hospital al 28000 si tiene alguna pregunta, o si se siente mal y desea más orientación. Si se siente mal y necesita llamar para que lo orienten, explique, por favor, que se encuentra actualmente en cuarentena ya que ha llegado recientemente del extranjero.

Le solicitamos que tenga presente que los requisitos para hacer la cuarentena están detallados en el Reglamento 2020 sobre el Control de Enfermedades Infecciosas (Coronavirus, Cuarentena), según sus modificaciones en noviembre del 2020. El no cumplir con el Reglamento es un delito penal por el que una persona puede ser multada hasta £2000, o ser encarcelada hasta por 3 meses.

¿Dónde debería llevar a cabo la cuarentena?

Debería permanecer en su casa (lo que puede incluir el área del jardín) a menos que necesite asistencia médica o que haya una emergencia. Debe permanecer aislado y separado de otras personas, a menos de que estén en cuarentena con usted. No se junte con amigos, no vaya al trabajo, a la escuela o áreas públicas, y no use el transporte público o los taxis hasta que haya completado todos los 14 días de cuarentena. Si llega a las Islas Falkland después de las 9 de la mañana, el día 1 de cuarentena será el día **después** de su arribo. Tendrá que pedir ayuda si necesita víveres, tarjetas de electricidad, combustible, otras compras o medicamentos. No se olvide de que puede hacer su pedido por teléfono (vea la hoja informativa de números útiles). En las instrucciones del despacho debe indicar que los artículos tienen que ser dejados afuera, o en la entrada de la casa, o como sea apropiado según el lugar.

¿Me harán una prueba para la detección del coronavirus durante la cuarentena?

Con el fin de protegerlo mejor, además de a su familia, amigos y al resto de la comunidad, le tomarán una muestra con hisopo para la detección del coronavirus en 3 instancias diferentes mientras se encuentre en cuarentena. (No se ofrece la toma de muestras a aquellos que decidan hacer la cuarentena fuera de Stanley). Lo visitará personal del hospital a su alojamiento para tomarle una muestra con hisopo dentro de 3 días de su llegada, y de nuevo el día siete y el trece de su cuarentena. Si está compartiendo el alojamiento, también se les tomarán muestras a estas personas los días siete y trece.

¿Qué sucede si hay áreas comunes tales como escaleras, acceso a los tachos de basura, etc.?

Debería tratar de minimizar el uso de estas áreas lo más que pueda, por ejemplo, usándolas tarde en la noche cuando es menos probable que haya otras personas en el lugar. La recomendación es lavarse las manos antes de salir de su casa y usar mascarilla.

¿Puedo salir a hacer ejercicio?

Durante su periodo de cuarentena, está restringido a quedarse en su casa y jardín. Si hay otros miembros de su hogar en el jardín y ellos no están en cuarentena, debe permanecer separado de ellos, al menos a dos metros de ellos. Si no se puede, quizá necesiten hacer turnos para estar afuera con el fin de asegurarse de que se mantiene separado del resto de su hogar. **No puede salir a caminar, correr o conducir, ni siquiera a un lugar remoto.**

¿Qué pasa si estoy compartiendo con otras personas que no están en cuarentena?

Mientras se encuentre en cuarentena, debería tratar de evitar el contacto con otras personas de su hogar si no están en cuarentena con usted. Quédese en un dormitorio separado y mantenga la puerta cerrada del resto de la casa. Use un baño separado del resto de la casa, si hay uno disponible. Tome en cuenta, por favor, que el distanciamiento social estricto entre las personas que están en cuarentena y las que no lo están dentro de un hogar es primordial, e ignorar esta regla podría traer como consecuencia una multa o la cárcel. Por favor, manténgase al menos a dos metros de los demás en su hogar en todo momento.

Si no tiene acceso a un baño separado, debe limpiarlo minuciosamente después de cada uso, incluidas todas las superficies que son tocadas con frecuencia. Entre estas superficies están las manillas de las puertas, los interruptores tradicionales/de cuerda de la luz, las llaves del agua, los asientos y las manillas del inodoro, etc. También le solicitamos que considere hacer un horario para lavarse o bañarse, en el que usted usaría el baño al último, antes de limpiarlo minuciosamente. Asegúrese de usar toallas separadas (las que debería tener en su dormitorio) del resto de las personas de su hogar, tanto para secarse después de bañarse o ducharse como para el aseo de las manos.

No debería compartir platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas, ropa de cama u otros artículos con otras personas en su hogar que no estén en cuarentena. Después de usarlos, lávelos minuciosamente con agua y jabón; se puede usar un lavavajillas para la loza y los cubiertos.

Debería lavar su ropa, la ropa de cama y toallas en forma separada con agua tan caliente como sea posible (más de 60 grados).

Si no puede permanecer separado del resto de las personas de su casa, todos deben hacer cuarentena juntos o conversar con su agente de reservas o con la oficina del Gobierno de las Islas Falkland en Londres, *Falkland House 14, Broadway London SW1H 0BH* (correo electrónico: reception@falklands.gov.uk) **ANTES de viajar a las Islas sobre las alternativas de alojamiento que tiene para hacer la cuarentena.**

¿Puedo recibir visitas?

No. Durante la cuarentena, debe permanecer separado de otras personas, a menos que estén haciéndola con usted. Otros miembros de la misma casa pueden quedarse ahí, siempre y cuando usted se mantenga separado de ellos, pero no debe invitar a otros o dejar que lo visiten. Los otros miembros de la casa también deberían mantener el número de visitas al mínimo. Si piensa que existe una necesidad primordial de que alguien lo visite, entonces convérselo antes con el hospital al 28000. Si necesita hablar con alguien que no sea miembro de su hogar, hágalo por teléfono.

¿Qué sucede si me aparecen síntomas y necesito orientación médica?

Si le aparecen síntomas de una enfermedad viral, o se enferma de algo diferente durante su cuarentena, llame al hospital al 28000, por favor. En caso de emergencia, llame al 999. Dígale, por favor, a la persona con la que hable que está en cuarentena por haber llegado recientemente del extranjero. Esto no significa que no podrá recibir ayuda, simplemente significa que podremos tomar precauciones para reducir el riesgo de transmitir el virus a otros. Incluso si los síntomas son tan suaves que normalmente no buscaría orientación médica, póngase en contacto con nosotros de todas maneras ya que nos gustaría tomarle una muestra con hisopo, si fuera apropiado.

¿Qué sucede si hay una emergencia, como un incendio, por ejemplo?

La cuarentena se hace para minimizar el riesgo de transmitir una posible infección viral. Si hay una amenaza inminente a su seguridad, como un incendio en su casa, entonces, claro que puede salir de la propiedad. Sin embargo, debería tratar de mantenerse al menos a dos metros de las personas que sean evacuadas, y del personal del servicio de emergencia, además de usar un cobertor facial, si tiene uno a mano. Si tiene que cambiarse de casa, entonces asegúrese, por favor, de que las personas sepan que usted está en cuarentena.

¿Qué debería hacer con mi basura?

Toda la basura con la que ha estado en contacto mientras esté en cuarentena, incluidos los pañuelos desechables y las mascarillas, debería ser puesta en una bolsa plástica de

basura y atarla cuando esté llena. Luego de esto, debería poner la bolsa plástica dentro de otra bolsa y atarla. Una vez que esté en la otra bolsa, la puede dejar en un lugar lista para alguien de su casa la saque. Si está viviendo en un lugar con acceso compartido, como un departamento, por ejemplo, debería considerar el esperar hasta que terminen las dos semanas de cuarentena si su tacho de basura no está en su jardín.

Recuerde las medidas básicas de higiene en todo momento.

Lávese las manos en forma regular y minuciosamente durante 20 segundos con jabón y agua calientes.

Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Bote el pañuelo desechable en una bolsa plástica para la basura (lea la información que aparece más arriba sobre la gestión de la basura), y lávese inmediatamente las manos con jabón y agua por 20 segundos al menos, enjuáguese y séquese las manos por completo.

GRACIAS por actuar de forma responsable durante esta época.