

COVID-19

estamos unidos

El Gobierno le ha pedido a toda Nueva Zelandia quedarse en casa (auto-aislarse) Esto salvará vidas.

Estar en autoaislamiento es lo mejor que podemos hacer para detener la propagación de COVID-19. Ya no puedes tener visitas- inclusive amigos cercanos y familiares.



A partir de ahora todos deben quedarse en casa. Sólo puedes tener contacto con aquellos con quienes convives – tu “burbuja”
Sólo puedes salir de casa para:

- Hacer cosas esenciales, como comprar provisiones o para ir al médico
- Ir a trabajar, si trabajas para un servicio esencial
- Ir a caminar, o hacer ejercicio y disfrutar de la naturaleza
- Si sales de tu casa, debes mantener 2 metros de distancia de otras personas todo el tiempo.

2 Metros



¡Lava tus manos!



- El jabón mata el virus en tu piel, destruyendo su burbuja protectora
- Lava tus manos por 20 segundos o más con jabón o desinfectante de manos
- Házlo regularmente – ej. Cuando llegas a casa, antes y después de comer, cuando pases tiempo con personas enfermas ó vulnerables.

QUÉDATE EN *casa*

Quedarse en casa puede ser un gran cambio para algunos de nosotros

Aquí hay algunas cosas simples que puedes hacer para mantenerte bien durante este tiempo:

Si quieres información sobre COVID-19, asegúrate de obtenerla de fuentes gubernamentales confiables - [health.govt.nz](https://www.health.govt.nz) ó [covid19.govt.nz](https://www.covid19.govt.nz)

Evita buscar constantemente noticias y actualizaciones sobre el COVID 19. Intenta revisar una fuente de información confiable una vez al día.

Controla las cosas que puedes controlar, ej. mantén tu rutina, aliméntate bien, duerme lo suficiente y continua haciendo las cosas que disfrutas.

Mantente conectado con las personas que son importantes para ti, ej. por teléfono, internet ó ¡Escribe una carta!

Nota: Recuerdate que está bien sentirse estresado en esta situación. Es perfectamente normal sentirse así, ésta es una situación anormal.

Sé amable contigo y con otros, ej. canta, ríe, lee o ve una buena película.

¿SÍNTOMAS? Si piensas que tienes síntomas, llama a Healthline al **0800 358 5453** ó llama a tu doctor local. Los síntomas principales son: Fiebre (38 °C), tos, dificultad para respirar, estornudos ó secreción nasal.

COVID-19
estamos unidos



NEW ZEALAND
RED CROSS
RĪPEKA WHERO AOTEAROA