

Women with Disabilities Australia (Mujeres con discapacidad en Australia)



Sobre el coronavirus.

También llamado COVID-19.



Este libro es sobre el **coronavirus**.



Hemos escrito este libro para **mujeres y niñas con discapacidad**.



Somos Women with Disabilities Australia
(Mujeres con Discapacidad en Australia).



¿Qué es el coronavirus?



El coronavirus es como un resfrío [flu] o gripe fuerte.



Es un virus nuevo en Australia.



El coronavirus se considera una **pandemia**.

Una **pandemia** es un virus nuevo que se ha extendido por diferentes países.



¿Cómo se contagia el coronavirus?

Puedes contraer coronavirus a través del contacto con otra persona que tenga coronavirus.

Como cuando alguien con el virus:



- tose o estornuda cerca de ti,



- te saluda con la mano,
- toca algo que tú tocas luego, o



- comparte comidas o bebidas contigo.



¿Cómo puedo mantenerme sana?

Hay algunas cosas que puedes hacer para protegerte y proteger a otras personas del coronavirus.

Puedes:



- lavarte las manos con agua tibia y jabón,
- intentar no tocarte la cara,



- alejarte de las personas enfermas,
- evitar lugares donde haya mucha gente,



- comer frutas y verduras, y
- dormir lo suficiente.



¿Cómo sé si tengo coronavirus?

Si tienes coronavirus es probable que:



- tengas tos,
- se irrite tu garganta,



- tengas fiebre muy alta,
- te duela la cabeza,



- te duela el cuerpo,
- sientas cansancio.



¿Qué hago si me contagio?

Si te sientes mal o tienes síntomas de coronavirus debes:



- quedarte en tu casa si puedes,
- intentar no ver a otras personas,



- cubrir tu boca al toser,
- usar un barbijo cuando estés cerca de otras personas,



- llamar a tu médico y pedir una cita,
- decirle que es probable que tengas coronavirus, y
- él o ella puede realizar una prueba para ver si tienes coronavirus.



Dónde buscar ayuda

Para recibir ayuda o más información sobre el coronavirus, puedes comunicarte con:



La Línea de información de salud acerca del coronavirus

llama al 1800 020 080

en cualquier momento del día o de la noche.



Health Direct

llama al 1800 022 222

en cualquier momento del día o de la noche.



Ambulancia

Si estás muy enferma o no puedes respirar

llama al 000



National Relay service

(Servicio Nacional de Retransmisión Telefónica) Si eres sorda o tienes dificultades del habla

llama al 1800 555 677

TTY 133 677



Servicio de traducción e interpretación

Si necesitas un/a traductor/a

llama al 131 450



Más información

Puedes obtener más información actualizada sobre el coronavirus de:



Organización Mundial de la Salud

- www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019



Gobierno de Australia

- www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert



Gracias

¿Quién escribió este libro?

Women with Disabilities Australia escribió este libro en 2020.

Este libro se elaboró con fines de educación general e información únicamente.

Derechos de autor

© Derechos de autor

Women with Disabilities Australia (WWDA) Inc. 2020.

Todos los derechos intelectuales, que incluyen derechos de autor y patentes, en este libro, son propiedad y se otorgan bajo licencia de Women With Disabilities Australia Inc.

Las imágenes usadas en esta hoja de datos

Easy on the I Images © 2019 Leeds and York Partnership NHS Foundation Trust. Usado con autorización. www.easyonthei.nhs.uk

The Picture Communication Symbols © 2019 by Mayer Johnson LLC, una empresa de Tobii Dynavox. Usado con autorización.
www.tobiidynavox.com