

Spanish (Español)

Información sobre COVID-19 para personas con discapacidades y aquellos que las cuidan

Todos estamos en riesgo de contraer el coronavirus (COVID-19). La mayoría de las personas solo desarrolla síntomas leves y se recupera con facilidad, pero algunas llegan a desarrollar síntomas graves que afectan a los pulmones.

Las personas con discapacidades pueden llegar a enfermarse más gravemente de COVID-19, especialmente si:

- padecen ya de otros problemas médicos
- tienen el sistema inmunológico debilitado
- tienen 70 años o más
- son aborígenes o isleños del estrecho de Torres y tienen 50 años o más
- viven en viviendas de apoyo o en viviendas grupales.

Recursos para personas con alguna discapacidad

Existen varios recursos y servicios en línea disponibles para personas con alguna discapacidad afectadas por COVID-19.

Algún miembro de su familia o cuidador(a) puede ayudarle a explorar los siguientes sitios web:

- El sitio web de Queenslanders with Disability Network, o 'QDN', (<https://qdn.org.au/home/covid-19/>) tiene información accesible sobre COVID-19, cómo hacer la cuarentena y otros consejos sobre cómo mantenerse sano y salvo.
- El sitio web de NDIS (<https://www.ndis.gov.au/coronavirus>) contiene varios recursos sobre COVID-19 y cómo asegurarse de que está obteniendo el apoyo adecuado durante el período de COVID-19.
- El sitio web de Disability Support Guide (<https://www.disabilitysupportguide.com.au/talking-disability/helping-someone-with-intellectual-disability-during-covid-19>) ofrece información para personas con alguna discapacidad intelectual.
- El sitio web de Access Easy English (<https://accesseasyenglish.com.au/covid-19-resources/>) contiene varios recursos en inglés simple y con imágenes.

¿Qué debo hacer si me siento enfermo(a)?

Si se encuentra mal, llame a su médico(a) o a 13 HEALTH (13 43 25 84) para saber qué hacer a continuación.

¿Puedo salir?

Es posible que el gobierno imponga y levante restricciones al movimiento de la gente dependiendo del nivel de transmisión de COVID-19 en la comunidad. Existe apoyo para ayudarle en caso de que necesite quedarse en casa por razones de seguridad o por enfermedad. Consulte el sitio web de Queenslanders with Disability Network, o 'QDN' (<https://qdn.org.au/home/covid-19/>) para obtener información sobre cómo planear su estancia en casa, así como una lista de artículos esenciales.

¿Cómo puedo conseguir comida?

Si tiene que quedarse en casa por un largo tiempo, es posible que necesite:

- Pedirle a su familia o amigos que le traigan comida. Mantenga una distancia de al menos dos pasos grandes de ellos cuando lleguen.

- Pedir sus alimentos por Internet.
- Llamar al servicio de atención telefónica de Community Recovery al 1800 173 349, si requiere de ayuda para obtener alimentos.

¿Cómo puedo obtener atención médica o recetas desde mi hogar?

Es posible que las personas con discapacidades se pongan muy mal de salud si no acuden a sus visitas médicas regulares o si no reciben sus servicios regulares de atención a la salud.

El gobierno australiano ha destinado fondos para ayudarle a ver a su médico(a) y obtener sus medicamentos desde casa: hable con su médico(a) al respecto. Muchos médicos también están haciendo uso del teléfono y las videollamadas en lugar de citas cara a cara. Por favor llame a su médico(a) para conversar sobre esto.

¿Debo evitar recibir visitas?

Es posible que siga habiendo límites en el número de personas que puede tener en su casa. Estos límites no aplican a cuidadores, trabajadores de apoyo u otras personas que le proporcionan servicios esenciales.

¿Cómo puedo protegerme si comparto casa con otras personas?

Si vive en una vivienda de apoyo o una vivienda grupal, se pueden tomar las siguientes medidas adicionales para reducir el riesgo de COVID-19:

- Colocar los asientos en espacios comunes a una distancia de un metro y medio (dos pasos grandes) entre uno y otro.
- No pasar más de 15 minutos con otras personas en espacios reducidos.
- Organizarse con las personas con las que se vive sobre cuándo van a usar los espacios comunes para que no estén todos allí al mismo tiempo.
- Asegurarse de que haya alguien que limpie o desinfecte aquellos objetos que se tocan con frecuencia.
- Considerar cocinar a distintas horas para que la cocina no se llene de gente.
- Asegurarse de que las toallas y la ropa de cama se laven con frecuencia.

¿Qué hacer si la persona que le cuida se enferma?

Llame a su proveedor de servicios regular si el familiar, amigo(a) o cuidador(a) que le ayuda se enferma y no puede cuidarle, o si necesita ayuda adicional. Si no cuenta con un proveedor de servicios regular, llame a la línea de atención telefónica de Community Recovery al 1800 173 349.

La Agencia Nacional del Seguro para la Discapacidad (NDIA, por sus siglas en inglés), ha cambiado la manera en la que las personas con discapacidades que tienen un plan de NDIS pueden tener acceso a apoyo. Llame a la NDIA al **1800 800 110**.

¿Dónde puede encontrar apoyo?

Si necesita ayuda, puede contactar con:

- la línea de atención telefónica para la discapacidad (Disability Information Helpline) al 1800 643 787
- Queensland Health al 13 HEALTH (13 43 25 84)
- 000 si se trata de una emergencia.
- TTY al 133 677 si tiene algún impedimento del oído, la vista y/o el habla.
- llame al 000 en caso de emergencia. Si tiene alguna discapacidad sensorial, puede llamar al 000 a través de Relay Service. Puede encontrar más información en el sitio web de Australian Government, Department of Infrastructure, Transport, Regional Development and

Communications (<https://www.communications.gov.au/what-we-do/phone/services-people-disability/accesshub/national-relay-service/emergency-calls-000>).

Información para cuidadores

¿Puedo salir de mi casa para cuidar a alguien?

Los cuidadores, los trabajadores de apoyo y los voluntarios proporcionan servicios esenciales y pueden seguir brindando sus cuidados. Si usted proporciona cuidados de forma informal, puede seguir haciéndolo siempre y cuando siga los lineamientos de distanciamiento social dentro de lo posible.

¿Qué hago si no me encuentro bien?

Si usted es un(a) trabajador(a) de apoyo y recibe pago por sus servicios, tiene que dejar de brindar cuidados y avisar a su empleador si:

- ha vuelto del extranjero en los últimos 14 días
- ha estado en contacto con alguien que tenga COVID-19
- tiene fiebre, tos, problemas de respiración, dolor de garganta, o si le escurre la nariz o la tiene tapada
- pertenece al grupo de personas vulnerables de sufrir de consecuencias graves de COVID-19 (aquellas personas de 70 o más años, aquellas de 65 o más años que padezcan de enfermedades preexistentes, o los aborígenes e isleños del Estrecho de Torres de 50 o más años).

No cuide a amistades o parientes si usted se encuentra enfermo.

Si usted le brinda apoyo a alguna persona con discapacidades de manera informal y se encuentra enfermo(a), llame a la línea de atención telefónica de Recuperación en la Comunidad al 1800 173 349 para que le ayuden.

¿Cómo puedo recibir entrenamiento en control de infecciones?

Los cuidadores y los trabajadores de apoyo pueden recibir entrenamiento gratuito en línea sobre el control de COVID-19 para reducir el riesgo de infección, tanto el suyo como el de sus clientes y seres queridos. Ese entrenamiento se encuentra disponible en el sitio web de Australian Government Department of Health.

¿Qué pasos puedo seguir para asegurarme de que un hogar de vivienda grupal sea seguro?

El sitio web de Queenslanders with Disability Network, o QDN, contiene información y una plantilla de planeación que los cuidadores pueden usar para ayudar a las personas con discapacidades a planear su estancia prolongada en casa, o en caso de que alguien que le brinda apoyo adquiera COVID-19.