



Directrices de seguridad y cuarentena relativas a la **COVID-19** para estudiantes internacionales (Segunda revisión)

Agosto 2021



Ministerio de Educación



Índice

1. Directrices básicas de cuarentena..... 1

2. Presencialidad en centros de enseñanza..... 4

3. En la vida diaria..... 5

4. Trabajo a tiempo parcial 7

Referencia 11

Este cuadernillo fue elaborado y traducido a varios idiomas y está basado en la "Guía de prevención de COVID-19 para estudiantes universitarios y de niveles superiores" para proteger a los estudiantes en Corea y prevenir que se infecten con COVID-19.



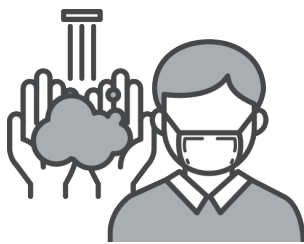
1. Directrices básicas de cuarentena



► **El cumplimiento individual de las pautas de cuarentena es muy importante para prevenir la propagación de la COVID-19.**

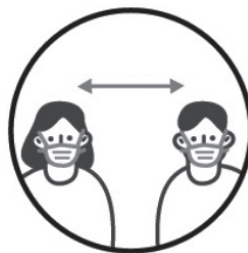
- Siga las pautas vitales que se señalan a continuación y aplíquelas en su vida cotidiana para combatir la propagación de la COVID-19.

Medidas esenciales de cuarentena para la protección ante variantes del COVID-19.



[Pauta 1]

Use mascarilla (KF80, KF94) donde quiera que esté. Lávese las manos con frecuencia.



[Pauta 2]

Practique el distanciamiento social. Evite las reuniones sociales.



[Pauta 3]

Someterse a una prueba lo antes posible en caso de tener síntomas o alguna razón para sospechar que se haya contagiado.



[Pauta 4]

Evite los espacios cerrados y las multitudes. Ventile los ambientes cerrados con frecuencia.



[Pauta 5]

Ingerir las comidas en un lugar designado sin hablar.



► **Independientemente de su condición migratoria o nacionalidad, en caso de cumplir con los criterios que se señalan más abajo, en relación con las personas que requieran una prueba de COVID-19 en Corea del Sur,* el coste de su tratamiento y de la cuarentena también será gratuito,* por lo tanto solicite una prueba de inmediato si se desarrollan los síntomas de la enfermedad.**

- * De acuerdo con el principio de reciprocidad, si se ha infectado fuera del país (con prueba positiva durante la cuarentena voluntaria en Corea del Sur después de llegar del extranjero), los costos de la cuarentena y del tratamiento estarán cubiertos en su totalidad, en forma parcial o no estarán cubiertos, según sea su país de origen.
- ** Si ha contraído COVID-19 por negligencia propia, por ejemplo, no seguir las pautas relacionadas con la cuarentena o cambiarse del lugar asignado para la cuarentena, puede que no tenga derecho a gozar de la cobertura de los costes de cuarentena y tratamiento.

Personas que requieren una prueba COVID-19 gratuita

Pacientes sospechosos	persona que desarrolle síntomas clínicos de COVID-19 dentro del plazo de 14 días de haber estado en contacto con un paciente confirmado
Personas sintomáticas que requieren una prueba.	① Personas que se sospecha que tengan COVID-19 en base a la opinión de un médico que evalúe los síntomas clínicos ② Personas que muestren síntomas clínicos de COVID-19 dentro del plazo de 14 días después de regresar a Corea del Sur provenientes de un viaje del exterior. ③ Personas que requieran una prueba por estar epidemiológicamente vinculadas a un caso de transmisión masiva en Corea del Sur.
Síntomas clínicos clave: fiebre (superior a 37,5°C), tos, dificultad al respirar, escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta, disminución del olfato y el gusto, neumonía	

1. Directrices básicas de cuarentena



※ Si usted entra en cualquiera de las categorías mencionadas, puede realizarse una prueba de COVID-19 gratuita, independientemente del nivel de distanciamiento social obligatorio, cualquier vínculo epidemiológico, presencia de síntomas y región. Esta política permanecerá vigente hasta nuevo aviso. Los ciudadanos extranjeros también tienen derecho a una prueba de COVID-19 gratuita. Para conocer la ubicación de las clínicas de testeo donde se puede hacer, marque **1339** (código de área+120) o comuníquese con su centro de salud local.

Si usted entra en cualquiera de las categorías que se enumeran a continuación, usted es una persona sintomática que requiere una prueba urgente.

- ① Si cualquiera de los miembros de su casa presenta síntomas clínicos de COVID-19
- ② Si ha estado en contacto con cualquier persona (familiar, amigos, conocidos, etc.) que hayan regresado del extranjero en el plazo de los últimos 14 días
- ③ Si ha visitado cualquier lugar donde ha existido una transmisión local del virus.
- ④ Si le ha dado positivo una prueba de evaluación de emergencia o una prueba rápida de antígenos.



2. Presencialidad en centros de enseñanza



► **(Antes)** Evalúe su estado de salud en casa antes de concurrir a la facultad. Si cree que podría tener síntomas, quédese en casa y comuníquese con su profesor y la facultad.

- Sométase a una prueba en una clínica de testeo cercana o en una clínica de testeo temporal.

※ Antes de concurrir a una clínica de testeo con síntomas de COVID-19, llame al **1339** del Centro de Llamadas (código de área+120) o al centro de salud local. Debe usar mascarilla mientras se dirige a la clínica de testeo. Evite usar transporte público si fuese posible.

- Aun cuando la prueba sea negativa, permanezca en su casa y contrólese mientras tenga síntomas.

- Una vez que los síntomas hayan mejorado, comuníquese con el profesor y la facultad antes de regresar a clase.

※ Regrese a la clínica de testeo si la fiebre (superior a 38°C) persiste o los síntomas empeoran.

No ir al centro de enseñanza en ninguna de las circunstancias siguientes

① Si las autoridades sanitarias le han indicado que mantenga una cuarentena, deje de concurrir a clase y realice su cuarentena en casa durante dos semanas.

② Si cualquiera de los convivientes está manteniendo una cuarentena, no concurra a la facultad hasta que la cuarentena de esa persona termine.

※ Cuando a un conviviente se lo ha enviado a un lugar aparte para hacer la cuarentena a fin de asegurarse de que usted no tenga ningún contacto con esa persona, puede concurrir a clase.

③ Si usted o alguien que viva con usted se somete a una prueba por presentar síntomas sospechosos, no concurra a clase hasta que se le hayan dado los resultados de la prueba.

► **(Durante)** Siempre use una mascarilla cuando se encuentre en la facultad. Mantenga la distancia social en clase dejando un asiento vacío entre usted y el estudiante vecino.

- Evite cualquier tipo de reunión donde se ingieran las comidas. Regrese a casa de inmediato cuando termine el horario de clases.

► **(Después)** Si tiene cualquier síntoma, como fiebre o problemas respiratorios, hágaselo saber de inmediato al profesor y la facultad.

- Sométase a una prueba en una clínica de testeo cercana. Comparta los resultados de la prueba con su profesor y la facultad, tan pronto como los conozca.

3. En la vida diaria

En la residencia



- Mantenga una higiene personal estricta para evitar la propagación de la COVID-19. Lávese y desinféctese las manos con frecuencia.
- A menos que sea absolutamente necesario, evite visitar otros edificios, plantas y habitaciones. Nunca comparta con alguien comida en el dormitorio.
- Si comparte una habitación con otros, eviten hablarse entre sí. Si deben hablar, usen una mascarilla y mantengan el distanciamiento social.
- Fuera de su habitación, siempre debe usar mascarilla. Evite que las instalaciones compartidas como cocinas, lavanderías y baños estén concurridas, utilizándolas en horas diferentes que los demás. Debe intentar que su estancia en las instalaciones compartidas sea durante un tiempo mínimo.
 - Evite actividades que sean un riesgo para la transmisión de gotículas respiratorias, como puede ser comer y hablar, en instalaciones comunes.
 - Si en su residencia se permite cocinar, hágalo utilizando mascarilla. Ingiera las comidas en su propia habitación o en una cafetería que tenga instalados tabiques divisorios.
- Si es posible tener una ventilación natural, mantenga las ventanas abiertas en todo momento. Si hacerlo resultase difícil, ventile los ambientes por lo menos tres veces al día.
- Si tiene cualquier síntoma sospechoso, como fiebre, informe al administrador de su residencia de inmediato y siga las instrucciones que le dé.
 - ※ Los administradores de residencias estudiantiles les darán instrucciones a posibles pacientes COVID-19 para que usen una mascarilla y se aíslen en una zona separada antes de tomar medidas, conforme se indica en el 1339 del Centro de Llamadas (código de área+120) o el centro de salud local.

Estar con otras personas fuera del centro de enseñanza



- Mantenga una higiene personal estricta para evitar la propagación de la COVID-19. Siempre lávese las manos apenas llegue a casa.
- Si usted o alguien que conviva con usted tiene síntomas, como fiebre o problemas para respirar, mantenga puesta su mascarilla, aún cuando esté en su dormitorio, y evite hablar
 - Si experimenta cualquier síntoma del que pueda sospechar que sea COVID-19, diríjase de inmediato a un centro de testeo cercano para someterse a una prueba.
- Use mascarilla cuando cocine alguna comida con otras personas. Reduzca al mínimo el riesgo de infección por gotículas respiratorias comiendo solo, no compartiendo alimentos y sin hablar mientras se come.
- Si es posible contar con ventilación natural, mantenga las ventanas abiertas en todo momento. Si es difícil hacerlo, ventile su habitación por lo menos tres veces al día.



Reuniones en grupos reducidos (actividades de clubes/ religiosas)

- Intente aprovechar los eventos sin contacto (en línea). No concurra a actividades si tiene fiebre o síntomas respiratorios (tos, dolor de garganta, etc.).
- Siempre use mascarilla. Mantenga un registro de visitantes (formato electrónico o en papel) para verificar cualquier síntoma presente (fiebre, síntomas respiratorios, etc.) durante un mínimo de cuatro semanas.
- Mantenga una distancia de dos metros (2 m) respecto de los demás (un mínimo de 1 m). Esto puede lograrse dejando un asiento vacío entre usted y la persona más cercana.
- No participe en actividades que generen gotículas respiratorias. Entre ellas se incluyen cantar (participar en coros), hablar en voz alta y rezar.
- No coma en lugares fuera de una instalación designada para comer. No comparta elementos tales como toallas y tazas.
- Evite las reuniones y los eventos (retiros, campamentos, reuniones religiosas) que requieran del contacto con otras personas. Cuando se hagan dichas reuniones o eventos, siga estrictamente las directrices relativas a la cuarentena.

4. Trabajo a tiempo parcial

Política relativa al empleo de tiempo parcial para estudiantes internacionales

- **No se permite a los estudiantes internacionales que trabajen, a menos que explícitamente tengan una autorización para trabajar a tiempo parcial.**
 - En general, a los estudiantes sólo les está permitido realizar trabajos a tiempo parcial de tipos específicos. Los estudiantes internacionales no pueden trabajar a tiempo parcial en el campo de la fabricación, construcción y en las categorías de trabajo E1-E7, E-9 y E-10.
 - ※ Un estudiante internacional que cumpla con los requisitos de idoneidad puede recibir la autorización para trabajar en áreas especializadas (E1-E7). Un estudiante internacional con nivel 4 de dominio lingüístico del idioma coreano TOPIK (Nivel 4 KIIP completo) puede obtener autorización para trabajar en el campo de la fabricación.
- **A fin de obtener la autorización para trabajar a tiempo parcial, presente una solicitud en la oficina de inmigraciones, junto con todos los documentos exigidos, tales como un contrato de trabajo convencional, certificado de registro comercial y la verificación de su empleo a tiempo parcial de su universidad.**

Proceso de autorización

Firma de un contrato de trabajo

El contrato de trabajo se establece entre un empleador y un empleado (contrato de trabajo convencional, con el salario por hora especificado)



Verificación de su empleo a tiempo parcial por parte de la universidad

Documento que debe preparar un administrador en su universidad y que sea el responsable de los estudiantes internacionales



Solicitud

Presente la solicitud por Internet o en persona con todos los documentos requeridos



Autorización o rechazo

En caso de obtener la autorización, se le emitirá un certificado (adhesivo)

- **La autorización para desempeñar un trabajo a tiempo parcial solo se le otorga a los estudiantes internacionales que hayan alcanzado el nivel requerido de eficiencia en el idioma coreano, que sigan dedicados a su educación y que hayan sido verificados por el administrador de estudiantes internacionales de la universidad.**

- (Estudiantes internacionales inscritos en un programa de grado, D-2) A partir de la fecha de solicitud, su promedio correspondiente al último semestre debe ser el C (2.0) o superior, y debe haber alcanzado el nivel 3 o 4 del examen TOPIK (nivel 3 y 4 KIIP completo).*

* Requisitos de eficiencia en el idioma coreano para la autorización de un empleo a tiempo parcial

- Alumnos de tecnicaturas y alumnos de licenciaturas de primer y segundo año: nivel 3 de TOPIK (nivel 3 KIIP completo) o superior
- Alumnos de licenciatura de tercer y cuarto año y alumnos de posgrado: nivel 4 de TOPIK (nivel 4 KIIP completo) o superior
- Si se ha inscripto en un programa que se dicte en idioma inglés, se requiere el certificado TOEFL 530 o superior, independientemente del año en que esté cursando
- (Estudiantes del estudio del idioma, D-4) La tasa de presencialidad correspondiente a todos los semestres finalizados debe ser del 90% o superior y debe tener el nivel 2 de TOPIK (nivel 3 KIIP completo) o superior

- **El empleo a tiempo parcial solo se permite según las horas semanales determinadas para el programa en el cual se esté inscripto/a.**

※ Sin el nivel de dominio del idioma coreano e inglés requerido, aun cuando se esté inscripto en una universidad del Sistema de Garantía de Calidad en la Educación Internacional, su reparto de horas se verá reducido a la mitad.

- (Estudiantes del estudio del idioma) Hasta 20 horas por semana (hasta 25 horas si se está inscripto en una universidad autorizada)

※ El reparto de 20 horas a la semana corresponde a todo un semestre, incluidos fines de semana, festivos públicos y recesos escolares. Se puede trabajar a tiempo parcial transcurridos seis meses después de la llegada a Corea del Sur.

- (Estudiantes de licenciatura) Hasta 20 horas a la semana (hasta 25 horas a la semana si se está inscripto en una universidad autorizada)

※ No se aplica ningún límite de horas a los fines de semana, festivos públicos y recesos escolares en un semestre, a menos que esté vigente el reparto de horas semanales.

- (Estudiantes de posgrado) Hasta 30 horas a la semana (hasta 35 horas a la semana si se está inscripto/a en una universidad autorizada)

- **Si realiza un trabajo sin contar con autorización o viola los términos y condiciones de la autorización, puede ser deportado o limitado respecto del empleo a tiempo parcial, conforme se determina en la ley de control de inmigraciones.**

※ Si se lo encuentra trabajando en la construcción sin una autorización, será deportado sin aviso alguno.

4. Trabajar en tareas de tiempo parcial



Directrices de cuarentena relativas al empleo a tiempo parcial.

- No concurra al trabajo si tiene fiebre o cualquier síntoma respiratorio (tos, dolor de garganta, etc.). Si ha desarrollado síntomas, como fiebre o tos, mientras se encuentra en el trabajo, hágaselo saber a su empleador de inmediato y regrese a casa con mascarilla.
- Compruebe su estado de salud cuando llegue a su casa. Si los síntomas sospechosos persisten, sométase a una prueba en una clínica de testeo cercana. Comuníquese a su profesor y la facultad que se ha realizado una prueba.
- ※ Si tiene síntomas clínicos de COVID-19, comuníquese con el **1339** del Centro de llamadas (código de área+120) o con un centro de salud local antes de concurrir a la clínica de testeo. Asegúrese de usar una mascarilla de camino allí. Evite usar el transporte público si fuese posible.
- Siempre use una mascarilla. Mantenga una distancia de dos metros (2 m) (mínimo 1 m) respecto de los demás y lávese y desinféctese las manos con frecuencia.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o con la manga cuando tosa o estornude.
- Evite actividades que representen un riesgo de transmisión de gotículas respiratorias (hablar en voz alta, hablar innecesariamente, hablar por teléfono). Evite el contacto físico (estrechar las manos, abrazar, etc.).
- Sus elementos personales, tales como utensilios para comer, no deben compartirse con otras personas. Mantenga su ropa limpia y no la comparta con los demás.
- Utilice una funda desechable para el equipamiento de oficina de uso frecuente (teléfonos, cascos, micrófonos) o desinféctelos con asiduidad.
- Cuando coma en la cafetería del lugar de trabajo, siéntese en una hilera única o respetando una distribución en zig-zag. Nunca comparta comida. Lleve su propia ración en un plato o bol separado.
- Las salas de receso no deben ser utilizadas por mucha gente a la vez. Evite fumar en las áreas destinadas a tal efecto en el interior. Fume en las áreas para fumar en el exterior.
- Si es posible tener ventilación natural, mantenga abierta las ventanas en todo momento. Si mantener abiertas las ventanas es difícil (como cuando está en funcionamiento el aire acondicionado), ventile por lo menos cada dos horas.
- Evite reuniones y comidas en grupo. Regrese a su casa tan pronto termine de trabajar.

Referencia: las siguientes organizaciones pueden contestar inquietudes y dudas acerca de las clínicas de testeo y proporcionarle servicios de interpretación.



- Para averiguar la ubicación de las clínicas de testeo cercanas, llame al Centro de Control y Prevención de Enfermedades de Corea del Sur (KDCA) al 1339 Centro de llamadas. Si necesita servicios de intérprete, llame al Centro de Contacto de Inmigraciones del Ministerio de Justicia (1345), el Centro de Información Turística (1330) o al Centro de Consulta para Trabajadores Extranjeros del Ministerio de Empleo y Trabajo (1577-0071).

Número de teléfono	Horario de atención	Consulta e idiomas disponibles
1339 KDCA Centro de llamadas	24 horas	Vinculado con el Centro de Contacto de inmigraciones del Ministerio de Justicia (1345)
1345 Ministerio de Justicia Centro de Contacto de Inmigraciones	24 horas	Inglés, chino
	09:00~18:00	Japonés, vietnamita, tailandés, indonesio, ruso, mongol, bengalí, paquistaní, nepalés, camboyano, birmano, francés, alemán, español, filipino, árabe, srilankano
1330 Organización de Turismo de Corea del Sur Centro de Información Turística	24 horas	Inglés, chino, japonés
	09:00~18:00	Vietnamita, tailandés, malayo, indonesio, ruso
1577-0071 Ministerio de Empleo y Trabajo y Centro de Consulta para Trabajadores Extranjeros	09:00~18:00	Vietnamita, filipino (inglés), tailandés (laosiano), mongol, indonesio (timorense oriental), srilankano, chino, uzbeko, kirguisa, paquistaní, camboyano, nepalés, birmano, bengalí

Trabajo a tiempo parcial



Centro de Control y Prevención de
Enfermedades de Corea del Sur



Lavarse meticulosamente con jabón durante un mínimo de 30 segundos

[6 pasos para el correcto lavado de manos]

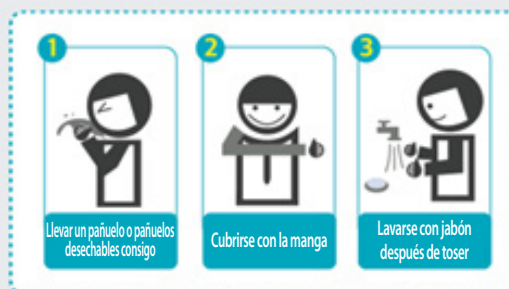


**El lavado de manos correcto y frecuente
y cubrirse al toser pueden prevenir
muchas enfermedades infecciosas.**

**¡Cúbrase la boca y la
nariz con la manga
cuando tosa!**



[Cubrirse al toser]



Publicado el 15 de noviembre de 2019



Centro de Control y Prevención de
Enfermedades de Corea del Sur

2020.11.19

Seguridad contra la COVID-19 + Influenza

Directrices de seguridad para personas con sospecha de infección respiratoria



Directrices generales

- Usar mascarilla en los interiores y cuando se encuentre en zonas al aire libre muy concurridas.
- Lavarse las manos meticulosa y frecuentemente con jabón y debajo de un chorro de agua corriente, durante un mínimo de 30 segundos.
- Evitar salir a menos que sea absolutamente necesario (como acudir a un hospital). Usar mascarilla si debe salir.
- Reducir al mínimo el contacto con los demás y permanecer alejado de lugares públicos muy concurridos.



En casa

- Mantenerse en un espacio aislado. Mantener 2 metros de distancia con los demás.
※ Evitar el contacto con personas de alto riesgo como bebés, ancianos y gente con problemas crónicos de salud.
- Guardar los elementos de uso personal alejados de los demás (toallas, utensilios de comida, teléfonos móviles, etc.).
- Limpiar y desinfectar con frecuencia las superficies que se tocan cotidianamente.



Visitas al hospital

- Si tiene fiebre o síntomas respiratorios, hacerse revisar en una clínica de testeo, clínica de medicina respiratoria u hospital.
- Antes de concurrir al establecimiento médico, comunicarse por teléfono y hacerles saber los síntomas, además de coger una cita.
- Si fuese posible, utilizar el coche propio para llegar al establecimiento médico. Use mascarilla.



Si toma antivirales para el tratamiento de la gripe

- Observar cualquier síntoma, como fiebre, mientras se toma la medicación antiviral.
- Regresar a clase o al trabajo solo una vez que la fiebre haya desaparecido y no haya evidencia de ningún síntoma durante las 24 horas posteriores a tomar la medicación antiviral.
- Si la fiebre y los síntomas respiratorios persisten durante más de 24 horas, después de tomar la medicación antiviral, lleve un formulario de solicitud de prueba a una clínica de testeo y hágase una prueba.



Directrices de seguridad para la cuarentena en casa para pacientes con COVID-19



No salir. Eso evitará propagar la infección.

※ Si se le exige hacer cuarentena conforme a la Ley de control y prevención de enfermedades infecciosas, siga las reglas de cuarentena para evitar la propagación de la enfermedad.

* Puede recibir una multa de 3 millones de KRW (Won coreano), conforme al artículo 80 (multas) si se violan las normas.



Aislarse de los demás en un espacio separado.

- Abrir las ventanas con frecuencia a fin de ventilar la habitación. Mantener la puerta de la habitación cerrada cuando lo haga.
- Ingerir las comidas solo.
- Si fuese posible, no compartir el aseo y baño. Si el aseo y baño deben ser compartidos, desinfectar después de cada uso con un desinfectante de uso doméstico como la lejía.



Si debe salir, como por ejemplo visitar un hospital, asegurarse de comunicárselo al centro de salud local con antelación.



Evitar el contacto con la gente conviviente. Eso incluye hablarles.

- Si debe tener contacto, mantener una distancia de, por lo menos, dos metros y al mismo tiempo usar mascarilla.



Guardar los elementos de uso personal (toallas, utensilios de comer, teléfonos móviles, etc.) lejos de los demás.

- Lavar la ropa y la ropa de cama por separado.
- Evitar que los demás utilicen sus utensilios de comer. Lavarlos a fondo después de cada uso.



Cumplir con las directrices generales de seguridad.

- Aplicar las buenas prácticas de higiene personal. Lavarse y desinfectarse las manos con frecuencia.
 - Usar mascarilla si tiene tos.
- Si no tiene mascarilla, cubrirse la boca y la nariz con la manga cuando tosa. Lavarse y desinfectarse las manos después de toser.

Un centro de salud local se pondrá en contacto con usted durante la cuarentena en casa para mantenerse actualizado sobre su estado de salud.

Mantener un registro de la fiebre y los síntomas hasta que termine la cuarentena en casa.

Control de síntomas

- ☒ Tomarse la temperatura todas las mañanas y las noches.
- ☒ El centro de salud local se comunicará con usted al menos dos veces por día. Hacerles saber la temperatura y cualquier otro síntoma.

Síntomas clave de la COVID-19

- ☒ Fiebre (superior a 37,5°C)
- ☒ Cansancio
- ☒ Dolor de garganta
- ☒ Síntomas respiratorios (tos, dificultad para respirar, etc.)
- ☒ Neumonía



Directrices de seguridad para personas que requieran hacer una cuarentena en casa

-Manual de respuesta ante el COVID-19, versión 9-2, apéndice 3.-



No salir. Eso evitará propagar la infección.

- Las personas en aislamiento, no deben recibir visitas de personas diferentes a las que las acompañen.
 - Está permitido visitar a los que reciban una atención médica especial o reciban ayuda médica a domicilio mediante un permiso especial del centro de salubridad local.
- Si se le exige hacer cuarentena conforme a la Ley de control y prevención de enfermedades infecciosas, siga las reglas de cuarentena para evitar la propagación de la enfermedad.
- Se prevé hasta un año de prisión y/o multas de hasta 10 millones de won surcoreanos de acuerdo al artículo 79-3 (Sanciones) en caso de violar las reglas.



Aislarse de los demás en un espacio separado.

- Abrir las ventanas con frecuencia a fin de ventilar la habitación.
- Mantener la puerta de la habitación cerrada cuando lo haga.
 - Ingerir las comidas solo.
- Si fuese posible, no compartir el aseo y baño. Si el aseo y baño deben ser compartidos, desinfectar después de cada uso con un desinfectante de uso doméstico como la lejía.



Si debe salir, como por ejemplo visitar un hospital, asegurarse de comunicárselo al centro de salud local con antelación.



Evitar el contacto con la gente conviviente. Eso incluye hablarles.

- Si debe tener contacto, mantener una distancia de, por lo menos, dos metros y al mismo tiempo usar mascarilla.



Los que vivan con una persona en aislamiento deberán usar mascarillas en todo momento, también la persona en aislamiento.

(Se podrá dejar de usar las mascarillas en soledad y en un área separada del hogar).



Guardar los elementos de uso personal (toallas, utensilios de comer, teléfonos móviles, etc.) lejos de los demás.

- Lavar la ropa y la ropa de cama por separado.
- Evitar que los demás utilicen sus utensilios de comer. Lavarlos a fondo después de cada uso.



Cumplir con las directrices generales de seguridad.

- Aplicar las buenas prácticas de higiene personal. Lavarse y desinfectarse las manos con frecuencia.
- Usar una mascarilla si tiene tos.
- Si no tiene una mascarilla, cubrirse la boca y la nariz con la manga cuando se tose.
- Lavarse y desinfectarse las manos después de toser.



Instale la aplicación de protección y seguridad en aislamiento [Self-Quarantine Safety Protection App].

Las personas en aislamiento que no cumplan con las reglas de la cuarentena, por ejemplo, salir del lugar indicado para su aislamiento sin una razón válida, deberán usar una pulsera electrónica de monitoreo asociada a la aplicación de protección y seguridad en aislamiento. De rehusarse, se las obligará a realizar la cuarentena en un centro designado. Aquellos que violen las reglas de la cuarentena y se rehúsen a instalar la aplicación o a llevar con ellos un teléfono celular también serán llevados por la fuerza a realizar la cuarentena en un centro designado. (Es posible que dichas personas tengan que pagar los cargos cobrados por el centro designado).

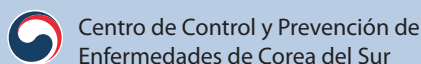
Autocontrol de síntomas

Durante el periodo de control activo, el centro de salud local mantendrá el contacto con usted para estar actualizado acerca de su estado de salud. Controlarse el estado de salud durante 14 días después de haber estado en contacto con un paciente COVID-19.

- ☒ Controlarse su propio estado de salud. Seguir de cerca la fiebre o cualquier síntoma respiratorio.
 - ☒ Tomarse la temperatura todas las mañanas y las noches.
- ☒ El centro de salud local se comunicará con usted al menos una vez al día. Hágales saber de cualquier síntoma.

Síntomas clave de COVID-19

- ☒ Fiebre (superior a 37,5°C)
- ☒ Tos, dificultad para respirar.
- ☒ Escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza.
- ☒ Dolor de garganta.
- ☒ Reducción del sentido del olfato y del gusto.
- ☒ Neumonía.



Comprenda por qué la cuarentena es necesaria y prepárese para cumplirla.

Puede que la cuarentena sea estresante. Debe entenderla y debe estar preparado al aislarse. Hay una pandemia en curso y se ha vuelto parte importante de la vida. Tenga clara las reglas que deba seguir durante la cuarentena. ¿Necesitará algo durante la cuarentena? ¿Entrará en conflicto con actividades programadas? Tómelas en consideración y aíslese sabiendo que alguien se ocupará de esas cosas.



Escuche a las fuentes de información confiables.

Al estar preocupado por su salud, puede que desee obtener información. Sin embargo, entienda que la información dudosa solo lo llevará a un estado de ansiedad y evitará que tome buenas decisiones. Concéntrese en la información proveniente de fuentes confiables, como la Agencia de Prevención y Control de Enfermedades. No le dé mucha credibilidad a las redes sociales o a canales de noticias.



Controle sus reacciones físicas y emocionales.

La ansiedad, la depresión, la soledad, el aburrimiento, la dificultad para dormir y los nervios moderados son reacciones normales al estrés. Percibir una amenaza de un suceso que está ocurriendo o que vaya a ocurrir desencadena la ansiedad y esto causa reacciones físicas como nervios, dolores de cabeza, indigestión y trastornos del sueño. Hable sobre su ansiedad con su familia, amigos o profesores que puedan ayudarlo. Es normal preocuparse por una enfermedad infecciosa, pero si se siente agobiado por el miedo, puede que valga la pena hablar con un experto en salud mental.



Acepte la incertidumbre.

Puede que espere que nuestros líderes hagan alguna especie de magia para terminar rápido con esta pandemia, pero la realidad es que nunca tuvimos una enfermedad infecciosa así y hay mucha incertidumbre. Acepte los hechos como son, porque no puede controlarlos y concéntrese en lo que sí puede controlar, como sus actividades diarias.

La cuarentena reduce los riesgos de que los pacientes confirmados o sospechosos de contagio propaguen enfermedades infecciosas. El aislamiento le permitirá monitorearse y recibir el tratamiento indicado, además de proteger a terceros de una infección. Comprenda que lo que está haciendo es lo correcto y concéntrese en su recuperación. Manténgase positivo.



Centro de Control y Prevención de
Enfermedades de Corea del Sur



Comuníquese con los demás.

Estar en cuarentena significa que no puede ir a la escuela y ver a sus amigos como lo hubiera querido, lo que puede darle sentimientos de soledad y aislamiento. Hable con sus familiares y amigos por teléfono. Las videollamadas son una buena manera de mantenerse en contacto en momentos como este.



Pase tiempo realizando actividades valiosas y positivas.

Durante el período de cuarentena, tendrá mucho tiempo libre. Piense cómo usará ese tiempo e intente algo nuevo, tal vez algo que siempre quiso hacer, pero para lo que nunca tuvo tiempo. Pase tiempo en actividades que valgan la pena. Escribir cartas o un diario son una buena manera de pasar el tiempo.



Mantenga una rutina sana.

Debido a que no estará sujeto a sus compromisos normales mientras esté en cuarentena, puede que pierda la estructura de su rutina diaria. Coma en intervalos regulares y ejércitese en casa para mantener sus niveles de energía. Mantener una rutina de sueño regular es muy importante para su salud mental.



Anímesese.

La cuarentena es lo más importante que podemos hacer para cuidarnos y cuidar a los demás durante esta pandemia. Sepa que todos sus seres queridos están agradecidos de que cumpla con la obligación de aislarse. Préstele atención a los mensajes de gratitud y de apoyo y no a los negativos. Cuando se termine su cuarentena, vuelva a su vida orgulloso de haber hecho lo correcto.

La cuarentena reduce los riesgos de que los pacientes confirmados o sospechosos de contagio propaguen enfermedades infecciosas. El aislamiento le permitirá monitorearse y recibir el tratamiento indicado, además de proteger a terceros de una infección. Comprenda que lo que está haciendo es lo correcto y concéntrese en su recuperación. Manténgase positivo.



Ministerio de Educación