



English	Spanish
<p>Coronavirus (COVID-19)</p> <p>Most people no longer need to take a coronavirus test. You should stay at home if unwell. Testing is still available to specific groups.</p> <p>Coronavirus, and other respiratory infections such as flu, can spread easily and cause serious illness in some people.</p> <p>Vaccinations are very effective at preventing serious illness from coronavirus. But there's still a chance you might catch coronavirus, or another respiratory infection, and pass it on to other people.</p>	<p>Coronavirus (COVID-19)</p> <p>La mayoría de las personas ya no necesita hacerse la prueba de coronavirus. Debe permanecer en casa si no se encuentra bien. Las pruebas siguen estando disponibles para grupos específicos.</p> <p>El coronavirus y otras infecciones respiratorias, como la gripe, pueden propagarse rápidamente y causar enfermedades graves a algunas personas. Las vacunas son muy eficaces a la hora de prevenir enfermedades graves por coronavirus. Pero todavía existe la posibilidad de contraer coronavirus u otra infección respiratoria y contagiar a otras personas.</p>
<p>Symptoms</p> <p>Stay at home and avoid contact with other people if you have symptoms of a respiratory infection such as coronavirus and you:</p>	<p>Síntomas</p> <p>Permanezca en casa y evite el contacto con otras personas si tiene síntomas de infección respiratoria como el coronavirus y, además:</p>

- have a high temperature or
- do not feel well enough to go to work or carry out normal activities

Do this until you no longer have a high temperature (if you had one) or until you feel better.

Symptoms of coronavirus include:

- continuous cough
- high temperature, fever or chills
- loss of, or change in, your normal sense of taste or smell
- shortness of breath
- unexplained tiredness, lack of energy
- muscle aches or pains that are not due to exercise
- not wanting to eat or not feeling hungry
- headache that's unusual or longer lasting than usual
- sore throat, stuffy or runny nose
- diarrhoea
- feeling sick or being sick

- tiene fiebre alta o
- no se siente lo suficientemente bien como para ir a trabajar o para llevar a cabo actividades normales

Hágalo hasta que ya no tenga fiebre alta (si la ha tenido) o hasta que se sienta mejor.

Los síntomas del coronavirus incluyen:

- tos continua
- fiebre alta o escalofríos
- pérdida del sentido del olfato o del gusto, o cambios en los mismos
- dificultad para respirar
- fatiga inexplicable, falta de energía
- dolores musculares o dolores no relacionados con el ejercicio
- no querer comer o falta de apetito
- dolor de cabeza inusual o de duración más prolongada de lo habitual
- dolor de garganta, congestión o secreción nasal
- diarrea
- sentir náuseas o tener vómitos

How to help your symptoms

Do:

- drink fluids like water to keep yourself hydrated
- get plenty of rest
- wear loose, comfortable clothing – don't try to make yourself too cold
- take over-the-counter medications like paracetamol – always follow the manufacturer's instructions

Antibiotics will not relieve your symptoms or speed up your recovery.

You might continue to have a cough or feel tired after your other symptoms have improved. This does not mean that you're still infectious.

Speak to your GP if:

- your symptoms worsen
- you're concerned about your symptoms
- you have symptoms that you can no longer manage at home

Cómo aliviar los síntomas

Debe:

- beber líquidos como el agua para mantener una buena hidratación
- descansar mucho
- llevar ropa cómoda y holgada, debe evitar enfriarse demasiado
- tomar analgésicos como el paracetamol, siempre siguiendo las instrucciones del fabricante

Los antibióticos no aliviarán sus síntomas ni acelerarán su recuperación.

Podría seguir resfriado o sentirse cansado después de que sus síntomas hayan mejorado. Eso no significa que siga siendo infeccioso.

Hable con su GP si:

- sus síntomas empeoran
- sus síntomas le preocupan
- tiene síntomas que ya no puede tratar en casa

<ul style="list-style-type: none"> • you're worried about your child, especially if they're under 2 years <p>If your GP is closed, phone 111. In an emergency phone 999.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • está preocupado por su hijo/a, especialmente si tiene menos de 2 años <p>Si su GP está cerrado, llame al 111. En caso de emergencia llame al 999.</p>
<p>People at higher risk of becoming seriously unwell from a respiratory infection, including coronavirus</p> <p>People who are at higher risk from coronavirus and other respiratory infections include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • older people • those who are pregnant • those who are unvaccinated • people of any age whose immune system means they're at higher risk of serious illness • people of any age with certain long-term conditions <p>The risk of becoming seriously unwell from coronavirus and other respiratory infections is very low for most children and young people.</p>	<p>Personas con mayor riesgo de enfermar gravemente por una infección respiratoria, incluido el coronavirus</p> <p>Entre las personas que corren un mayor riesgo al contraer coronavirus y otras infecciones respiratorias figuran las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • personas mayores • embarazadas • personas sin vacunar • personas de cualquier edad cuyo sistema inmunitario hace que corran un riesgo más alto de presentar enfermedad grave • personas de cualquier edad con determinadas enfermedades crónicas <p>El riesgo de enfermar gravemente por coronavirus y otras infecciones respiratorias es muy bajo para la mayoría de los niños y jóvenes.</p>

<p>Some children aged under 2 years, especially those with a heart condition or born prematurely, are at increased risk of hospitalisation from respiratory syncytial virus (RSV).</p>	<p>Algunos niños menores de 2 años, especialmente aquellos con una cardiopatía o nacidos de forma prematura, corren un mayor riesgo de hospitalización por virus sincitial respiratorio (VSR).</p>
<p>Testing</p> <p>Most people in Scotland no longer need to test for coronavirus.</p> <p>You can still access testing if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • you work in NHS health or social care settings • you have a health condition which means you're eligible for new coronavirus treatments • you're going into hospital for surgery or a procedure • you're visiting a hospital or care home • you're an unpaid carer • you're applying for the self-isolation support grant <p>An unpaid carer is someone providing face-to-face care to someone due to a disability, long-term health condition or old age.</p> <p>If you're a health and social care worker, you should access testing through your organisation.</p> <p>If you're going into hospital, you should access testing through that service.</p>	<p>Prueba</p> <p>La mayoría de las personas en Escocia ya no necesitan hacerse la prueba de coronavirus.</p> <p>Todavía puede acceder a la prueba si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • trabaja para los centros de atención médica o social del NHS • si presenta una enfermedad que le haga apto para recibir nuevos tratamientos contra el coronavirus • si va a ingresar en un hospital para una intervención quirúrgica u otro procedimiento • si visita un hospital o residencia • si es un cuidador no remunerado • si está solicitando la subvención de ayuda por autoaislamiento (self-isolation support grant) <p>Un cuidador no remunerado es una persona que ofrece cuidados presenciales a alguien debido a una discapacidad, una enfermedad crónica o edad avanzada.</p>

<p>Anyone else who is eligible for testing can order tests online or by phoning 119.</p> <p>If you have received a positive test result and have been self-isolating, you do not need to continue with any further testing unless you have been advised to do so by a health professional.</p> <p>You do not need to have a negative test result to end self-isolation, follow the stay at home advice.</p> <p>Order tests online if you're eligible</p>	<p>Si es un trabajador sanitario o un asistente social, debe acceder a la prueba a través de su organización.</p> <p>Si le van a ingresar en un hospital, debe acceder a la prueba a través de ese servicio.</p> <p>Cualquier otra persona que cumpla los requisitos para hacerse la prueba puede solicitarla a través de Internet o llamando al 119.</p> <p>Si ha obtenido un resultado positivo en la prueba y ha estado en autoaislamiento, no necesita continuar haciéndose más pruebas salvo que un profesional sanitario se lo haya aconsejado.</p> <p>No necesita un resultado negativo de la prueba para acabar el autoaislamiento, siga el consejo de permanecer en casa.</p> <p>Solicite pruebas por Internet si cumple los requisitos</p>
<p>Stay at home advice</p> <p>There are things you can do to reduce the spread of infection if you have symptoms, have tested positive, or are a close contact.</p> <p>If you aren't eligible for testing and you have symptoms of a respiratory infection such as coronavirus and have a high temperature or do not feel well enough to go to work or carry out normal activities, stay at home and avoid contact with other people.</p>	<p>Consejo de permanecer en casa</p> <p>Hay cosas que puede hacer para reducir la propagación de la infección si tiene síntomas, ha dado positivo o es un contacto estrecho.</p> <p>Si no cumple los requisitos para la prueba y tiene síntomas de infección respiratoria como el coronavirus y fiebre alta, o no se siente lo suficientemente bien como para ir a trabajar o llevar a cabo actividades normales, quédese en casa y evite estar en</p>

<p>Do this until you no longer have a high temperature (if you had one) or until you feel better.</p> <p>If you have a positive coronavirus test result, stay at home and avoid contact with other people for 5 days after the day you took your test, or from the day your symptoms started (whichever was earlier). You should count the day after you took the test as day 1.</p> <p>If a child or young person aged 18 or under has a positive coronavirus test result, they should stay at home and avoid contact with other people for 3 days after the day they took the test or from the day their symptoms started (whichever was earliest), if they can. Children and young people tend to be infectious for less time than adults.</p>	<p>contacto con otras personas. Hágalo hasta que ya no tenga fiebre alta (si la ha tenido) o hasta que se sienta mejor.</p> <p>Si obtiene un resultado positivo en la prueba de coronavirus, permanezca en casa y evite el contacto con otras personas durante 5 días después del día en el que se hizo la prueba, o desde el día en que empezaron los síntomas (lo que sea antes). Debe contar el día en el que se hizo la prueba como el día 1.</p> <p>Si un niño o joven de 18 años o menos obtiene un resultado positivo en la prueba de coronavirus debe permanecer en casa y, en la medida de lo posible, evitar el contacto con otras personas durante 3 días después del día que se hagan la prueba o desde el día que comiencen a tener síntomas (lo que sea antes). Los niños y jóvenes suelen ser infecciosos durante menos tiempo que los adultos.</p>
<p>If you've had a positive test result, and have completed 5 days of self-isolation</p> <p>Although many people will no longer be infectious to others after 5 days, some people may be infectious to other people for up to 10 days from the start of their infection.</p> <p>If you have a high temperature or still feel unwell after the 5 days, you should follow this advice until you feel well enough to resume</p>	<p>Si ha obtenido un resultado positivo en la prueba y ha hecho 5 días de autoaislamiento</p> <p>Aunque la mayoría de la gente ya no es infecciosa después de pasados 5 días, algunas personas pueden seguir siéndolo hasta 10 días desde el inicio de la infección.</p> <p>Si tiene fiebre alta o todavía no se siente bien después de 5 días, siga este consejo hasta que se encuentre lo suficientemente bien</p>

<p>normal activities and you no longer have a high temperature (if you had one).</p> <p>You should avoid meeting people at higher risk of becoming seriously unwell from coronavirus, especially those whose immune system means that they are at higher risk of serious illness from coronavirus for 10 days after the day you took your test.</p>	<p>como para retomar sus actividades normales y ya no tenga fiebre alta (si la ha tenido).</p> <p>Debe evitar estar con las personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente por coronavirus, especialmente aquellos cuyo sistema inmunitario les sitúa en un riesgo más alto de enfermarse gravemente por coronavirus durante 10 días después del día en el que se hizo la prueba.</p>
<p>How to reduce the spread of infection</p> <p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none"> • work from home if you can – if you can't, talk to your employer about your options • if you've been asked to attend a medical or dental appointment in person, tell them about your symptoms or positive test • ask friends, family or neighbours to get food and other essentials for you, if you wish • keep your distance from the people you live with if you can • ventilate rooms you have been in by opening windows and leaving them open for at least 10 minutes after you have left the room • wear a well-fitting face covering made with multiple layers or a surgical face mask if you do leave home or in shared 	<p>Cómo reducir la propagación de la infección</p> <p>Debe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • trabajar desde casa si puede; si no, hable con su empresa de las opciones que tiene • si le han pedido que acuda a una cita médica u odontológica en persona, informarles sobre sus síntomas o del resultado positivo • pedir a amigos, familiares o vecinos que le lleven comida y otros objetos de primera necesidad, si lo desea • mantener la distancia con las personas que viven con usted, si puede • ventilar las habitaciones en las que ha estado abriendo las ventanas y dejándolas abiertas durante, al menos, 10 minutos después de haber salido de ellas

areas in your home, especially if you live with someone with a weakened immune system

- regularly clean frequently touched surfaces, such as door handles and remote controls, and shared areas such as kitchens and bathrooms
- if you do leave home, exercise outdoors in places where you will not have close contact with other people
- cover your mouth and nose when you cough or sneeze
- wash your hands regularly with soap and water for 20 seconds or use hand sanitiser after coughing, sneezing, blowing your nose, and before you eat or handle food
- tell people you have recently been in contact with that you're feeling unwell or have tested positive so they can be aware of symptoms
- tell anyone who needs to come into your home that you have symptoms or have tested positive so they can protect themselves

Dont:

- do not have close contact with anyone who is at higher risk, especially individuals with a weakened immune system, if you can avoid it

- llevar la cara cubierta con varias capas o llevar una mascarilla quirúrgica si sale de casa o en las zonas compartidas de su casa, especialmente si vive con alguien con un sistema inmunitario debilitado
- limpiar regularmente las superficies que toque con frecuencia, como pomos de puertas y mandos a distancia, y las áreas comunes, como las cocinas y los cuartos de baño
- si sale de casa, hacer ejercicio al aire libre en lugares donde no esté en contacto estrecho con otras personas
- cubrirse la nariz y la boca cuando tosa o estornude
- lavarse las manos de forma regular con agua y jabón durante 20 segundos o utilizando desinfectante de manos tras toser, estornudar, sonarse la nariz y antes de comer o manipular alimentos
- informar a las personas con las que ha estado en contacto recientemente de que no se encuentra bien o que ha dado positivo para que puedan estar atentos a los síntomas
- avisar a las personas que necesiten ir a su casa de que tiene síntomas o que ha dado positivo para que puedan protegerse

No debe:

<ul style="list-style-type: none"> • do not go to crowded places or anywhere that is enclosed or poorly ventilated if you do leave home • do not touch your face with unwashed hands, if you can avoid it 	<ul style="list-style-type: none"> • tener contacto estrecho con personas de riesgo alto, especialmente personas con un sistema inmunitario debilitado, si puede evitarlo • ir a lugares concurridos o a sitios cerrados o mal ventilados si sale de casa • tocarse la cara sin haberse lavado las manos, si puede evitarlo
<p>Children and young people aged 18 and under</p> <p>Respiratory infections are common in children and young people, particularly during the winter months. Symptoms can be caused by several respiratory infections including the common cold, coronavirus and RSV.</p> <p>For most children and young people, these illnesses will not be serious. They'll soon recover following rest and plenty of fluids.</p> <p>Very few children and young people with respiratory infections become seriously unwell.</p>	<p>Niños y jóvenes de 18 años o menos</p> <p>Las infecciones respiratorias son frecuentes en niños y jóvenes, especialmente durante los meses de invierno. Los síntomas pueden estar causados por varias infecciones respiratorias, incluido el resfriado común, el coronavirus y el VSR.</p> <p>Estas enfermedades no serán graves para la mayoría de niños y jóvenes. Pronto se recuperarán tras descansar y tomar gran cantidad de líquidos.</p> <p>Muy pocos niños y jóvenes con infecciones respiratorias enferman gravemente.</p>
<p>When to stay at home</p>	<p>Cuándo se debe permanecer en casa</p>

<p>Children and young people with mild symptoms who are otherwise well, can continue to attend their education setting. Mild symptoms include a runny nose, sore throat, or slight cough.</p> <p>Children and young people who are unwell and have a high temperature should stay at home and avoid contact with other people, where they can. They can go back to school, college or childcare, and resume normal activities when they no longer have a high temperature and they're well enough to attend.</p> <p>It's not recommended that children and young people are tested for coronavirus unless advised to by a healthcare professional.</p> <p>Children and young people who usually go to school, college or childcare and who live with someone who has a positive coronavirus test result should continue to attend as normal.</p>	<p>Los niños y jóvenes con síntomas leves, que se encuentren bien, pueden continuar asistiendo a su centro educativo. Los síntomas leves son, entre otros, secreción nasal, dolor de garganta o un poco de tos.</p> <p>Los niños y jóvenes que no se sienten bien y presentan fiebre deben permanecer en casa y evitar el contacto con otras personas siempre que sea posible. Pueden volver al colegio, instituto o guardería, y retomar las actividades normales cuando ya no presenten fiebre y se encuentren lo suficientemente bien como para asistir.</p> <p>No se recomienda realizar la prueba a niños y jóvenes a menos que así lo aconseje un profesional sanitario.</p> <p>Los niños y jóvenes que normalmente van al colegio, al instituto o a la guardería, y que conviven con alguien que haya tenido un resultado positivo en la prueba de coronavirus, deben seguir asistiendo con normalidad.</p>
<p>Further support</p> <p>Testing helpline</p> <p>If you're eligible for free NHS tests and you cannot place an order online, phone 119. The helpline is free from mobiles and landlines. It's open every day from 7am to 11pm. They have a translation</p>	<p>Asistencia adicional</p> <p>Línea de ayuda para las pruebas</p> <p>Si reúne los requisitos para hacerse una prueba gratuita del NHS y no puede solicitarla a través de Internet, llame al 119. La línea de ayuda es gratuita desde teléfonos móviles y fijos. Está abierta</p>

<p>service. SignVideo (a free online British Sign Language interpreter service) is also available.</p> <p>Self-isolation grant</p> <p>Support is available if you're a low-income worker and need financial support to isolate or stay at home as advised.</p> <p>Read about the self-isolation support grant</p>	<p>todos los días de 7:00 a 23:00 h. Disponen de un servicio de interpretación. También está disponible SignVideo (un servicio gratuito de interpretación de la lengua de signos británica por Internet).</p> <p>Subvención por autoaislamiento</p> <p>Si tiene bajos ingresos existen ayudas económicas para poder aislarse o permanecer en casa según se recomienda.</p> <p>Obtenga más información sobre la subvención de ayuda por autoaislamiento (self-isolation support grant)</p>
<p>For more information about coronavirus (COVID-19) in Spanish go to www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish/</p>	<p>Para obtener más información sobre el coronavirus (COVID-19) en español vaya a www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish/</p>
<p>15 July 2022</p>	<p>15 de julio de 2022</p>