



## Cómo ponerse en cuarentena o aislarse en casa cuando se tiene o es probable que se tenga COVID-19

La cuarentena y el aislamiento pueden contribuir a impedir la propagación de la COVID-19. Estas dos medidas son especialmente importantes para frenar la propagación de las variantes preocupantes en Canadá. Siga los consejos de su autoridad de salud pública local sobre el momento y la manera en que deberá ponerse en cuarentena o aislarse.

Si ha viajado fuera de Canadá en fecha reciente, es posible que los consejos para su periodo de cuarentena o de aislamiento hayan cambiado. Consulte la información más reciente sobre las restricciones, las exenciones y los consejos para los viajeros en [travel.gc.ca/travel-covid](https://travel.gc.ca/travel-covid).

### PONERSE EN CUARENTENA

Es posible que deba ponerse en cuarentena si **no presenta síntomas** pero ha estado expuesto a alguien que recibió un diagnóstico de COVID-19 o que podría haber contraído esta enfermedad.

Las exigencias en materia de cuarentena pueden diferir si usted o alguno de los miembros de su hogar se ha vacunado contra la COVID-19. Siga las instrucciones de su autoridad de salud pública local.

**Si se hizo una prueba de diagnóstico de COVID-19 y está esperando los resultados, deberá permanecer en cuarentena:**

- Hasta que reciba un resultado negativo **o bien**
- Hasta que su autoridad de salud pública local le avise que ya no necesita permanecer en cuarentena

### Cómo ponerse en cuarentena

Mientras esté en cuarentena, usted deberá:

- Permanecer en su casa o en su entorno de convivencia
- Vigilar la aparición de síntomas (incluso de un solo síntoma leve)
- Llevar un registro diario de su temperatura o según indique su autoridad de salud pública local
- En lo posible, evitar el uso de medicamentos para reducir la fiebre (tales como paracetamol o ibuprofeno) porque estos medicamentos pueden ocultar un síntoma temprano de COVID-19.
- Seguir los consejos de su autoridad de salud pública local sobre las pruebas de detección





Si está en cuarentena y no vive con la persona que le expuso a la COVID-19, lleve puesta **una mascarilla no médica** bien construida y ajustada al rostro:

- Cuando esté solo o con otras personas en un espacio interior compartido, como por ejemplo:
  - pasillos
  - cocina
  - lavabos
- Cuando los miembros de su hogar estén con usted en un espacio exterior privado, como por ejemplo:
  - En un balcón
  - En el patio trasero
- Cuando necesite recibir cuidados (mediante cuidados físicos directos o interacciones muy cercanas)
  - La persona que le esté prestando cuidados también deberá llevar puesta una mascarilla no médica

**Si usted desarrolla síntomas durante la cuarentena, deberá:**

- Aislarse de los demás en cuanto detecte un síntoma, aunque sea leve
- Llevar puesta una mascarilla médica
  - Si no dispone de una mascarilla médica, lleve puesta una mascarilla no médica bien construida y ajustada al rostro.
- Comunicarse de inmediato con su proveedor de atención médica o con la autoridad de salud pública local para recibir instrucciones.

## **Aislamiento**

**Usted deberá aislarse:**

- Si ha recibido un diagnóstico de COVID-19, independientemente de que presente o no síntomas, **o bien**
- Si presenta **cualquier** síntoma de COVID-19, aunque sea leve, y si:
  - Estuvo expuesto a alguien que recibió un diagnóstico de COVID-19 o que podría tener COVID-19, **o bien**
  - Si se sometió a una prueba de detección de COVID-19 y está esperando los resultados de esa prueba, **o bien**
  - Si su autoridad de salud pública local le ha indicado que debe aislarse



**Si usted se está aislando en casa, es posible que los miembros de su hogar deban ponerse en cuarentena después de su última exposición a usted. Su autoridad de salud pública local determinará la duración de la cuarentena de los miembros de su hogar en función de diversos factores, tales como:**

- El estado de vacunación de usted **y asimismo**
- La posibilidad que tengan ellos de mantenerse a distancia de usted en su casa o en su entorno de convivencia (por ejemplo, dependiendo de si usted podrá utilizar un dormitorio y un lavabo separados)

### **Cómo aislarse**

- Vaya directamente a su casa o a su entorno de convivencia y permanezca allí.
- Vigile sus síntomas.
  - Si sus síntomas empeoran, comuníquese de inmediato con su proveedor de atención médica o con su autoridad de salud pública local y siga sus instrucciones.
- Siga las instrucciones de su autoridad de salud pública local en materia de pruebas de detección.

Lleve puesta una **maskarilla médica**:

- Cuando esté solo o con otras personas en espacios interiores compartidos, como por ejemplo:
  - Pasillos
  - Cocina
  - Lavabos
- Cuando los miembros de su hogar estén con usted en un espacio exterior privado, como por ejemplo:
  - En un balcón
  - En el patio trasero
- Cuando necesite recibir cuidados (mediante cuidados físicos directos o interacciones muy cercanas)
  - La persona que le prestará cuidados también deberá llevar puesta una maskarilla médica

**Si usted debe estar en un espacio interior compartido o en espacio exterior privado junto con los miembros de su hogar, ellos deberán llevar puesta:**

- Una maskarilla médica, **o bien**
- Una maskarilla no médica bien construida y ajustada al rostro

Algunos miembros de su familia podrían enfermarse más gravemente o padecer peores secuelas de COVID-19 debido a su edad o a una condición médica crónica. Por ello, deberán llevar puesta una maskarilla médica cuando estén junto con usted en un espacio interior compartido o en un espacio exterior privado.



Si no dispone de la mascarilla médica recomendada, lleve puesta una mascarilla no médica bien construida y ajustada al rostro.

## **Lo que puede hacer y lo que debe evitar durante su cuarentena o aislamiento**

### **Mientras esté en cuarentena o aislamiento, DEBERÁ:**

- Seguir los consejos y las instrucciones de la autoridad de salud pública local.
- Mantenerse a la mayor distancia física posible de los demás miembros de su hogar
- Abrir las ventanas para ventilar las habitaciones cuando sea posible
- Limpiar y desinfectar las superficies y los objetos que son tocados con frecuencia
- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, durante al menos 20 segundos
  - Cuando no haya agua disponible, utilizar un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol

En lo posible, usted también debería:

- Trabajar desde su casa.
- Hacer ejercicio en casa.
- Reposarse y seguir una dieta alimentaria equilibrada.
- Salir al exterior en su balcón, terraza o patio trasero privados.
- Pedir a un familiar, vecino o amigo que le lleve los artículos esenciales que necesite
- Utilizar la tecnología (por ejemplo videollamadas) para mantenerse en contacto con sus familiares y amigos

Verificar que tanto usted como los miembros de su hogar estén utilizando el tipo de mascarilla recomendado para la situación.

Los niños menores de 2 años **no** deberían llevar puesta una mascarilla. Los niños de 2 a 5 años de edad pueden llevar puesta una mascarilla:

- Si pueden tolerarla
- Si están siendo supervisados
- Si saben cómo ponérsela y quitársela

Los niños mayores de 5 años deben llevar puesta una mascarilla en las mismas situaciones o contextos que los adultos.



Tome las precauciones siguientes para proteger a sus mascotas:

- Adopte buenas prácticas de higiene
- Evite todo contacto cercano con las mascotas
- Pasee a su mascota sólo dentro de su propiedad
- Pida a otro miembro de su hogar que se ocupe de su mascota
  - Si no dispone de esta opción, encuentre a alguien que pueda ayudarle con el cuidado de su mascota (familiares, amigos, servicios sociales)

## Lo que deberá evitar

Mientras esté en cuarentena o aislamiento:

- **No** visite áreas públicas
- **No** vaya al trabajo o a la escuela
- **No** visite a sus amigos o familiares
- **No** reciba invitados en su casa
- **No** participe en actividades en grupo en su vivienda, tales como:
  - Comidas compartidas
  - Juegos en familia
  - Ver la televisión juntos
  
- **No** salga de su casa o entorno de convivencia, a menos que sea para recibir atención médica
- **No** tenga ningún contacto con personas que podrían enfermarse más gravemente o sufrir peores complicaciones (debido a su edad o por una condición médica crónica)
- **No** comparta efectos personales

**No** utilice los espacios interiores compartidos ni los espacios exteriores privados junto con los miembros de su hogar. Si ello no es posible, usted debería:

- Dormir en una habitación separada o bien, si no tiene esa opción:
  - Dormir en una cama separada, colocando la cabecera del lado de los pies de la otra cama para que las cabeceras de ambas camas queden lo más separadas que sea posible.
- Utilizar un lavabo separado o bien, si no tiene esa opción:
  - Abrir la ventana del cuarto de baño
  - Bajar la tapa del inodoro antes de tirar de la cadena
  - Limpiar y desinfectar, después de cada uso, las superficies y los objetos que haya tocado



## **Si desarrolla síntomas graves**

Llame al 911 o a su número de emergencia local si desarrolla síntomas graves, tales como:

- Gran dificultad para respirar
- Dolor u opresión en el pecho
- Nuevos signos de confusión
- Dificultad para despertarse

Si llama a una ambulancia para ir al hospital, dígame al despachador que usted tiene o podría tener COVID-19.

Si utiliza un vehículo privado para ir al hospital, llame antes para avisar que usted tiene o podría tener COVID-19. En lo posible, una sola persona en buena salud debería conducirlo al hospital. Mientras permanezca dentro del vehículo:

- Mantenga la distancia física (siéntese en el asiento de atrás, alejado del conductor)
- Tanto usted como los demás pasajeros deberán llevar puesta una mascarilla médica (o bien una mascarilla no médica bien construida y ajustada al rostro)
- Abra las ventanillas del vehículo durante el trayecto al hospital

**No** utilice un medio de transporte público para acudir a un hospital, a menos que no tenga otra opción.

Para información adicional: **1-833-784-4397**

**Canada.ca/coronavirus**

ID 04/05/2004 / FECHA 2021.07.27