

# REUBICARSE EN CANADÁ DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19

Mudarse a un nuevo país es un paso importante, especialmente durante una crisis sanitaria mundial. Es posible que tenga muchas preguntas e inquietudes al respecto. Esta información lo ayudará durante su proceso de reubicación.

En Canadá, estamos tomando medidas para proteger a las personas durante la pandemia de COVID-19. Todas las personas que ingresan en territorio canadiense deben proporcionar cierta información y seguir ciertas reglas.

Es importante que comprenda la información de este folleto y siga todas las indicaciones.

## LO QUE NECESITA SABER ACERCA DEL COVID-19

La enfermedad del coronavirus (COVID-19) es una afección grave con síntomas que incluyen:



**tos reciente o que empeora;**



**dificultad para respirar o falta de aliento;**



**temperatura igual o superior a 38 °C;**



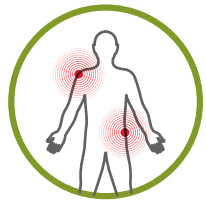
**sensación febril;**



**escalofríos;**



**síntomas gastrointestinales (dolor abdominal, diarrea, vómitos);**



**dolores musculares o corporales;**



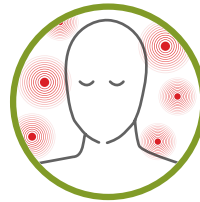
**pérdida espontánea del gusto o del olfato;**



**jaquecas;**



**fatiga o debilidad;**



**fuerte sensación de malestar.**

Si una persona tiene COVID-19, puede transmitirlo a otras personas de su entorno al hablar, reír, cantar, toser o estornudar. El virus también se puede transmitir a través del contacto con una superficie que lo contenga. Es importante tener en cuenta que usted puede tener COVID-19 y contagiar a otros, incluso cuando no tenga ningún síntoma.

## PROTÉJASE USTED Y A OTROS, ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE SU LLEGADA A CANADÁ

La mejor manera de reducir la propagación del COVID-19 es:



**Quédese en casa y lejos de otras personas, si no se siente bien.**



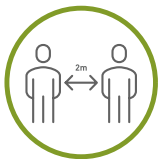
**Lávese las manos frecuentemente, con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos.**



Si no hay agua y jabón disponibles, utilice un **desinfectante a base de alcohol** que contenga, al menos 60 % del mismo.



**Evite tocarse la cara, especialmente, los ojos, la nariz o la boca.**



**Practique el distanciamiento físico (permanecer al menos a 2 metros alejado de las personas que no vivan con usted).**



**Use una mascarilla no quirúrgica o protección facial** cuando no pueda mantener una distancia de 2 metros de las personas que no viven con usted. En algunas partes de Canadá, el uso de mascarillas es obligatorio en espacios públicos.



**Evite el contacto con personas enfermas o que hayan estado expuestas al virus.**



**Cubra su boca y su nariz con el pliegue del codo al toser o estornudar, o use un pañuelo de papel.**



**Limite el contacto con personas de mayor riesgo de contraer la enfermedad fuera de su familia, incluyendo a las personas que:**

► Tengan 65 años o más.

► Tengan una enfermedad subyacente

► Tengan el sistema inmune afectado por una enfermedad o un tratamiento médico.



Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

Canada

# REUBICARSE EN CANADÁ DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19

## AL VIAJAR A CANADÁ

Mientras viaja, deberá usar la mascarilla no quirúrgica que la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) le haya asignado. Al llegar a Canadá, deberá seguir utilizando su mascarilla no quirúrgica o un protector facial.

Cuando pase por aduanas e inmigración:



- Verificaremos si tiene síntomas de COVID-19.
- Le preguntaremos hacia dónde se dirige.
- Le solicitaremos que se quite la mascarilla por unos momentos para poder verificar su identidad.

Al viajar, siga las reglas de distanciamiento físico, aunque esté usando una mascarilla no quirúrgica. Esto significa mantenerse tanto como sea posible a 2 metros de distancia de toda persona que no viva con usted.

## CUARENTENA OBLIGATORIA POR 14 DÍAS

Al llegar a Canadá, **DEBERÁ quedarse en cuarentena por 14 días**. Este es el tiempo que suele tomar el COVID-19 en desarrollar síntomas. En Canadá, la ley establece la cuarentena obligatoria después de viajar. Toda persona que no siga las instrucciones puede verse obligada a permanecer en un centro de cuarentena, pagar una multa o ir a la cárcel.

Mientras esté en cuarentena, debe controlarse para detectar síntomas, incluso si son leves. Algunas personas pueden tener COVID-19 sin manifestar síntomas. Permanecer en cuarentena durante 14 días ayuda a proteger y evitar la propagación del COVID-19 en la comunidad.

**Su patrocinador u organización financiada por el gobierno:**



**coordinará que usted pase la cuarentena en un lugar adecuado** cuando llegue a Canadá.



le ayudará a obtener alimentos, medicamentos, artículos de limpieza y otros artículos necesarios, que se entregarán en su lugar de cuarentena.



lo llevará **del aeropuerto a su lugar de cuarentena** sin efectuar paradas innecesarias.

**Mientras se encuentre en cuarentena, no podrá:**



**salir** de su lugar de cuarentena a menos que necesite buscar **atención médica**.

**salir a hacer caminatas fuera de su lugar de cuarentena.**

**ir a cualquier área pública, como parques, centros comerciales o mercados de alimentos.**



**recibir visitas.**

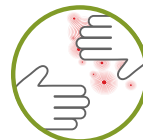


**usar el transporte público**, como autobuses, taxis o servicios de transporte compartido.

**Es posible que deba permanecer en cuarentena más de 14 días si:**



desarrolla síntomas de COVID-19.



se expone a personas que tengan COVID-19 o síntomas de COVID-19.

## SI COMIENZA A TENER SÍNTOMAS MIENTRAS ESTÁ EN CUARENTENA

Si comienza a tener síntomas durante el período de cuarentena de 14 días, **notifique inmediatamente a sus patrocinadores o a su organización financiada por el gobierno**.

Ellos le ayudarán a ponerse en contacto con la autoridad sanitaria de su área. La autoridad sanitaria le pedirá que describa sus síntomas e historial de viaje. También le dará instrucciones que deberá seguir.

Mientras tenga síntomas, deberá:

- **Aislarse de inmediato.** Esto significa que deberá mantenerse alejado de otras personas, incluso de los miembros de su familia y de las personas con las que vive.
- En lo posible, dormir y pasar el

tiempo en una **habitación separada**, lejos de los demás.

- **Usar una mascarilla o protección facial** cuando esté cerca de otras personas.
- **Desinfectar baños, artículos o superficies compartidos** cada vez que

los use. Si es posible, use un baño diferente al resto de las personas.

- **Manténgase alejado de personas que corran un mayor riesgo de enfermarse gravemente**, como adultos mayores y personas con otras enfermedades.

**Además, usted y todas las personas** que viajaron con usted **deberán extender su cuarentena por 14 días**.

Para obtener mayor información, visite: [canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada

Canada