



Enfermedad del coronavirus (COVID-19): Cómo guardar cuarentena (autoaislarse) en casa cuando no tiene síntomas pero puede haber estado expuesto al virus

Las personas con la COVID-19 no siempre reconocen sus primeros síntomas. Incluso si usted no tiene síntomas ahora, podría transmitir la COVID-19 antes de que empiece a tener síntomas o incluso aunque nunca llegue a presentarlos.

Debe guardar cuarentena (autoaislarse) durante 14 días si usted:

- regresa de un viaje **fuera de Canadá** (cuarentena obligatoria)*;
- ha estado en contacto estrecho con una persona que tiene o se sospecha que tiene la COVID-19;
- un representante de la salud pública le ha informado que usted puede haber estado expuesto al virus y que necesita guardar cuarentena (autoaislarse).

Guardar cuarentena (autoaislarse) significa que, **durante 14 días**, usted debe:

- **quedarse en casa** y vigilar su estado de salud para detectar la aparición de [síntomas](#), aunque sea un único síntoma leve;
- **evitar cualquier contacto con otras personas** para ayudar a prevenir la transmisión del virus antes de la aparición de síntomas o en la etapa más temprana de la enfermedad;
- **hacer su parte para evitar la propagación de la enfermedad** practicando el [distanciamiento físico](#) en su casa.

Si empieza a tener síntomas durante los 14 días de su cuarentena, usted debe:

- [aislarse](#) de las otras personas en cuanto detecte su primer síntoma;
- llamar inmediatamente a un profesional de la salud o a una [autoridad de salud pública](#) para hablarle de sus síntomas e historial de viajes, y seguir atentamente sus instrucciones.

También puede utilizar la herramienta de autoevaluación en línea (si está disponible en su provincia o territorio) para determinar si necesita otro examen o que le hagan una prueba de detección de la COVID-19.

Nota: Si usted está viviendo con una persona que está aislada porque tiene o se sospecha que tiene la COVID-19, su período de autoaislamiento puede extenderse más allá de 14 días. Consulte a su [autoridad de salud pública](#) para obtener instrucciones.





Para guardar cuarentena (autoaislarse), tome las siguientes medidas:

Limite los contactos con otras personas

- Quédese en casa o en el lugar en el que se aloja en Canadá (no salga de la propiedad).
- No salga de casa más que para acudir a citas médicas esenciales (utilice un medio de transporte privado para desplazarse).
- No vaya a la escuela, al trabajo, a otros espacios públicos ni utilice el transporte público (por ej., autobuses, taxis).
- No reciba visitas de nadie.
- Evite el contacto con adultos mayores o con personas con problemas médicos, ya que corren más riesgo de desarrollar una enfermedad grave.
- Evite los contactos con otras personas, sobre todo con las que no han viajado o no han estado expuestas al virus.
- Si no puede evitar el contacto, tome las siguientes precauciones:
 - manténgase por lo menos a 2 metros de distancia de la otra persona;
 - limite al máximo la duración de sus interacciones;
 - permanezca en una habitación separada y utilice un cuarto de baño separado, si es posible.
- Algunas personas pueden transmitir la COVID-19 aunque no presenten ningún síntoma. Si no puede evitar el contacto estrecho con otros, utilizar una mascarilla no médica o una máscara facial (es decir, fabricada con al menos dos capas de tela de tejido tupido y de modo que cubra completamente la nariz y la boca sin que quede ningún espacio entre el rostro y la máscara, y que se sujete con cintas a la cabeza o detrás de las orejas) puede ayudar a proteger a las personas que lo rodean.
- Evite el contacto con animales, ya que se han registrado casos de personas que han transmitido la COVID-19 a sus mascotas.

Cosas que puede hacer durante su cuarentena (autoaislamiento)

Siempre que se mantenga a una distancia de 2 metros de los demás, usted puede:

- saludar con un gesto distante de la mano en lugar de un apretón de manos, un beso o un abrazo;
- pedir a un familiar, a un vecino o a un amigo que le ayude haciendo por usted las compras/diligencias esenciales (por ej.: ir a buscar sus medicamentos a la farmacia, hacer la compra);
- utilizar los servicios de entrega de comida a domicilio o de compras en línea;
- hacer ejercicio en casa;
- utilizar la tecnología, como las videollamadas, para mantenerse en contacto con sus familiares y amigos organizando comidas y juegos en línea;
- trabajar desde su casa;
- sólo en su propiedad: salir a su balcón o terraza, caminar por su jardín o dar rienda suelta a su creatividad dibujando con tizas u organizando carreras de obstáculos y juegos en su patio trasero.



Mantenga sus manos limpias

- [Lávese las manos a menudo](#) con agua y jabón durante al menos 20 segundos y séquelas con toallas de papel desechables o con una toalla seca reutilizable, que deberá cambiar cuando esté mojada.
- También puede eliminar la suciedad con una toallita húmeda y utilizar a continuación un desinfectante para manos que contenga al menos 60 % de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Tosa o estornude cubriéndose la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo de papel.

Mantenga las superficies limpias y evite compartir artículos personales

- Al menos una vez al día, limpie y desinfecte las superficies que toque con frecuencia, como inodoros, mesitas de noche, pomos de puerta, teléfonos y mandos a distancia de televisión.
- Para desinfectar, utilice únicamente [desinfectantes para superficies duras aprobados](#) que tengan un número de identificación de medicamento (DIN). Un DIN es un número de 8 dígitos asignado por el Ministerio de Salud de Canadá que confirma que el producto desinfectante ha sido aprobado en Canadá y se puede utilizar de forma segura.
- Si no dispone de desinfectantes para superficies duras aprobados para la desinfección del hogar puede preparar una solución de lejía (blanqueador) diluida siguiendo las instrucciones de la etiqueta, o agregando 5 mililitros (ml) de lejía por 250 ml de agua O 20 ml de lejía por litro de agua. Esta proporción se basa en lejía que contiene hipoclorito de sodio al 5 %, para obtener una solución de hipoclorito de sodio al 0,1 %. Siga las instrucciones sobre cómo [utilizar de forma segura la lejía \(cloro\) de uso doméstico](#).
- Si resisten el uso de líquidos desinfectantes, los dispositivos electrónicos que se tocan con frecuencia (como teclados y pantallas táctiles) pueden ser desinfectados con alcohol al 70 % por lo menos una vez al día.
- No comparta con otras personas artículos personales como cepillos de dientes, toallas, ropa de cama, mascarillas no médicas, utensilios o aparatos electrónicos.

Vigile su salud y sus síntomas

- Vigile su estado de salud para detectar la aparición de síntomas, sobre todo fiebre y síntomas respiratorios como tos o dificultad para respirar.
- Tómese y anote su temperatura a diario (o según las instrucciones de su [autoridad de salud pública](#)) y evite usar medicamentos para reducir la fiebre (por ej. acetaminofén, ibuprofeno) siempre que sea posible. Estos medicamentos podrían enmascarar los primeros síntomas de la COVID-19.



Artículos que debe tener en casa durante su cuarentena (autoaislamiento)

- Mascarilla no médica o máscara facial (es decir, fabricada con al menos dos capas de tela de tejido tupido y de modo que cubra completamente la nariz y la boca sin que quede ningún espacio entre el rostro y la máscara, y que se sujete con cintas a la cabeza o detrás de las orejas)
- Toallas de papel desechables
- Termómetro
- Agua corriente
- Jabón de manos
- Desinfectante a base de alcohol que contenga al menos 60 % de alcohol
- Jabón para platos
- Jabón normal para lavar ropa
- Productos normales de limpieza para el hogar
- Desinfectante para superficies duras que tenga un número de identificación de medicamento (DIN) o, si no hay, lejía/blanqueador líquido concentrado (5 %) y un contenedor separado para la dilución
- Productos de limpieza adecuados para aparatos electrónicos que se tocan con frecuencia

Desplazamientos profesionales para los trabajadores esenciales

Algunas personas que cruzan regularmente la frontera para garantizar la circulación continua de bienes y prestar [servicios esenciales](#), o las personas que reciben o prestan otros servicios esenciales a los canadienses, están exentas de la obligación de guardar cuarentena (autoaislarse) tras realizar un viaje fuera de Canadá, siempre y cuando sean asintomáticas (esto es, que no presenten ningún síntoma de la COVID-19).

Si es su caso, usted debe:

- practicar el [distanciamiento físico \(social\)](#);
- vigilar su estado de salud para detectar la aparición de [síntomas](#) (si desarrolla síntomas, siga las instrucciones de su [autoridad de salud pública](#) local);
- quedarse en su lugar de residencia el mayor tiempo posible.

Si un representante de la salud pública le ha indicado que debe guardar cuarentena por cualquier otra razón (por ej., si usted ha estado en contacto estrecho con un caso), informe a su autoridad local de salud pública de su condición de trabajador esencial y siga sus instrucciones.



Todos podemos hacer nuestra parte para prevenir la propagación de la COVID-19.

Para más información, visite Canada.ca/coronavirus o llame al [1-833-784-4397](tel:1-833-784-4397).

***Ley de Cuarentena**

Para limitar la introducción y propagación de la COVID-19, el Gobierno del Canadá ha adoptado un decreto de emergencia en virtud de la Ley de Cuarentena que obliga a las personas que llegan a Canadá por vía aérea, marítima o terrestre a guardar cuarentena (autoaislarse) durante 14 días si no tienen síntomas. El período de 14 días comienza el día en que la persona entra en Canadá.