

Enfermedad del coronavirus (covid-19): Cómo aislarse en casa cuando puede tenerse la COVID-19



Aislarse significa quedarse en casa cuando usted tiene un síntoma de la COVID-19 y es posible que haya estado expuesto al virus. Evitando el contacto con otros, usted ayuda a prevenir la propagación de la enfermedad a otras personas en su hogar y en su comunidad.

Usted debe:

- › ir directamente a casa y/o quedarse en casa si:
 - le han diagnosticado la COVID-19 o está esperando los resultados de una prueba de laboratorio para la COVID-19;
 - tiene cualquier síntoma de la COVID-19, aunque sea leve, y
 - ha estado en contacto con un caso sospechoso, probable o confirmado de la COVID-19;
 - un representante de la salud pública (directamente, mediante una comunicación pública o a través de una herramienta de autoevaluación) le ha informado que puede haber estado expuesto a la COVID-19;
 - ha regresado de un viaje fuera de Canadá con síntomas de la COVID-19 (obligatorio)*.
- › vigilar su estado de salud para detectar la aparición de síntomas según las instrucciones de su profesional de la salud o la **autoridad de salud pública** hasta que una autoridad le informe que ya no corre el riesgo de propagar el virus a otras personas;
- › ponerse inmediatamente en contacto con su profesional de la salud o con la **autoridad de salud pública** si sus síntomas empeoran y seguir sus instrucciones.

Limite los contactos con otras personas

- › No salga de casa a menos que necesite atención médica.
- › No utilice el transporte público (como el municipal, los taxis o los servicios de transporte compartido)
- › Pida a alguien que le deje en la puerta de su casa la comida y artículos esenciales que usted necesite para limitar los contactos.
- › Evite aislarse en casa si no puede separarse de los que viven con usted. Por ejemplo, si
 - vive en un grupo o en un medio de vida comunitario,
 - comparte un departamento pequeño,
 - vive en el mismo hogar con familias grandes o muchas personas,
 - tiene compañeros de departamento que no han viajado con usted y que no puede evitar, o
 - vive en un campamento, una residencia de estudiantes u otro entorno de grupo donde hay un contacto cercano y comparte espacios comunes.
- › Permanezca en una habitación separada y no utilice el mismo cuarto de baño que el resto de personas que viven con usted, si es posible. Esto incluye si vive con amigos o familiares que no viajaron con usted.



- › Limpie a fondo y con regularidad las zonas comunes después de usarlas
- › Si necesita estar en contacto con otras personas, practique el **distanciamiento físico** y manténgase por lo menos a 2 metros de distancia de la otra persona.
- › Evite el contacto con personas que corren el riesgo de sufrir enfermedades o repercusiones más graves.
- › Si está en un hotel, no salga de su habitación. No debe usar espacios compartidos como vestíbulos, patios, restaurantes, gimnasios o piscinas.
- › Limite al máximo la duración de sus interacciones y utilice una mascarilla médica si tiene o, si no la tiene, 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) cuando tosa, estornude o si necesita estar en la misma habitación con otras personas en la casa.
- › Siga las instrucciones en línea sobre cómo utilizar, lavar o deshacerse de las máscaras faciales de forma segura, o las indicaciones proporcionadas por su autoridad de salud pública.
- › Evite el contacto con animales, ya que se han registrado casos de personas que han transmitido la COVID-19 a sus mascotas.

- › 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.

Evite contaminar los objetos y superficies comunes

- › 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.
- › No comparta con otras personas artículos personales como cepillos de dientes, toallas, ropa de cama, utensilios o aparatos electrónicos.
- › 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.
- › Coloque los objetos contaminados que no puedan ser limpiados en un contenedor forrado, ciérrelo bien y elimínelos junto con otros residuos domésticos.
- › Baje la tapa del inodoro antes de descargar la cisterna.
- › Utilizar una máscara, incluida 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 atrapar las gotitas respiratorias e impedir que contaminen las superficies que le rodean. Sin embargo, utilizar una máscara no significa que usted se pueda permitir limpiar menos.

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.

* Ley de Cuarentena

Para limitar la introducción y propagación de la COVID-19, el Gobierno de Canadá ha puesto en marcha 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 aislarse durante 14 días si tienen síntomas de la COVID-19. El período de 14 días comienza el día en que la persona entra en Canadá.

Artículos que debe tener en casa durante su aislamiento

- Mascarillas médicas, si están disponibles, para las personas enfermas y sus cuidadores; si no están disponibles, mascarillas no médicas o máscaras faciales (es decir, fabricadas con al menos dos capas de tela de tejido tupido y de modo que cubran completamente la nariz y la boca sin que quede ningún espacio entre el rostro y la máscara, y que se sujeten con cintas a la cabeza o detrás de las orejas)
- Protección ocular (pantalla facial o gafas) para uso del cuidador
- Guantes desechables (no los reutilice) para uso del cuidador
- Toallas de papel desechables
- Pañuelos de papel
- Contenedor para residuos forrado de plástico
- Termómetro
- Medicamentos de venta libre para reducir la fiebre (por ej., ibuprofeno o acetaminofén)
- 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 o, si no hay, lejía/blanqueador líquido concentrado (5 %) y un contenedor separado para su dilución
- Toallitas con alcohol o productos de limpieza adecuados para aparatos electrónicos que se tocan con frecuencia

Cuide de sí mismo

- › Vigile la evolución de sus síntomas según las instrucciones de su profesional de la salud o de la **autoridad de salud pública**.
- › Si sus síntomas empeoran, póngase **inmediatamente** en contacto con su profesional de la salud o con la autoridad de salud pública y siga sus instrucciones.
- › Si corre el riesgo de padecer una enfermedad más grave o de sufrir repercusiones más graves, debe estar atento para detectar el empeoramiento o los síntomas urgentes, tales como:
 - tos nueva o que empeora
 - insuficiencia respiratoria o dificultades respiratorias
 - temperatura igual o superior a 38°C
 - sensación de fiebre
 - escalofríos
 - fatiga o debilidad
 - dolores musculares o corporales
 - nueva pérdida del olfato o del gusto
 - dolor de cabeza
 - síntomas gastrointestinales (dolor abdominal, diarrea, vómitos)
 - se siente muy mal
- › Si aparecen síntomas urgentes, llame al 911 o a su línea de ayuda de emergencia local e infórmeles que usted:
 - puede haber contraído la COVID-19
 - tiene un alto riesgo de complicaciones
- › Descanse, siga una dieta equilibrada y manténgase en contacto con los demás utilizando aparatos de comunicación.

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