

ENFERMEDAD DE CORONAVIRUS (COVID-19): CÓMO ESTAR EN CUARENTENA (AUTO AISLAMIENTO) EN CASA CUANDO PUEDA HABER ESTADO EXPUESTO Y NO TENGA SÍNTOMAS



Las personas con COVID-19 no siempre reconocen sus primeros síntomas. Incluso si no tienen síntomas ahora, es posible transmitir COVID-19 antes de comenzar a mostrar síntomas o sin desarrollar síntomas.

Debe ponerse en cuarentena (autoaislarse) durante 14 días si:

- regresando de un viaje fuera de Canadá (cuarentena obligatoria)*
- estuvo en contacto cercano con alguien que tiene o se sospecha que tiene COVID-19
- la salud pública le ha dicho que puede haber estado expuesto y necesita ponerse en cuarentena (autoaislamiento)

Cuarentena (autoaislamiento) significa que, **durante 14 días**, necesita:

- **quedarse en casa** y controlar sus **síntomas**, incluso si es un síntoma leve
- **evite el contacto con otras personas** para ayudar a prevenir la transmisión del virus antes de desarrollar los síntomas o en la etapa más temprana de la enfermedad
- **haga su parte para prevenir la propagación de la enfermedad** manteniendo el **distanciamiento físico** en su hogar

Si comienza a desarrollar síntomas dentro de los 14 días posteriores a la cuarentena, usted debe:

- **aislarse de los demás** tan pronto como note el primer síntoma
- llame de inmediato a un profesional de la salud o a la **autoridad de salud pública** para analizar sus síntomas e historial de viaje, y siga sus instrucciones cuidadosamente

También usted puede usar la **herramienta de autoevaluación en línea** (si está disponible en su provincia o territorio) para determinar si necesita más evaluaciones o pruebas para COVID-19..

Nota: Si usted vive con una persona aislada porque tiene o se sospecha que tiene COVID-19, su período de autoaislamiento puede extenderse más allá de 14 días. Busque las instrucciones de su **autoridad de salud pública**.

Para ponerse en cuarentena (autoaislarse), tome las siguientes medidas:

LÍMITE DE CONTACTO CON OTROS

- Quéedese en casa o en el lugar donde se está hospedando en Canadá (no abandone la propiedad).
- Solo salga de su hogar para citas necesarias con el médico (use transporte privado para este propósito).
- No vaya a la escuela, al trabajo, a otras áreas públicas ni use el transporte público (por ejemplo, autobuses, taxis).
- No tenga visitas.
- Evite el contacto con adultos mayores, o aquellos con condiciones médicas, estos corren un mayor riesgo de desarrollar enfermedades graves.
- Evite el contacto con otros, especialmente con aquellos que no han viajado o han estado expuestos al virus.

- Si no puede evitar el contacto, tome las siguientes precauciones:
 - mantenga al menos 2 metros de distancia entre usted y la otra persona
 - mantenga interacciones breves
 - quedarse en una habitación separada y usar un baño separado, si es posible
- Algunas personas pueden transmitir COVID-19 aunque no muestren ningún síntoma. El uso de una **máscara no médica o una cubierta facial** (es decir, **construida** para cubrir completamente la nariz y la boca sin abrirse, y asegurada a la cabeza con corbatas u orejeras) si no se puede evitar el contacto cercano con otras personas, puede ayudar a proteger a quienes lo rodean
- Evite el contacto con animales, ya que ha habido varios informes de personas que transmiten COVID-19 a sus mascotas.

COSAS QUE PUEDE HACER MIENTRAS ESTÁ EN CUARENTENA (AUTO-ASLAMIENTO)

Mientras mantiene una distancia física de 2 metros de los demás, puede:

- saludar con un gesto en lugar de un apretón de manos, un beso o un abrazo
- pídale a la familia, a un vecino o amigo que lo ayude con los mandados esenciales (por ejemplo, recoger recetas médicas, comprar alimentos)
- usar servicios de entrega de alimentos o compras en línea
- hacer ejercicio en casa
- usar la tecnología, como videollamadas, para mantenerse en contacto con familiares y amigos a través de cenas y juegos en línea
- trabajar desde casa
- solo en su propiedad: salga a su balcón o terraza, camine en su patio o sea creativo dibujando con tiza o corriendo carreras de obstáculos en el patio trasero y diversos juegos.

MANTENGA SUS MANOS LIMPIAS

- **Lávese las manos a menudo** con agua y jabón durante al menos 20 segundos y séquelos con toallas de papel desechables o toallas secas reutilizables, reemplazándolas cuando se mojen.
- También puede eliminar la suciedad con una toallita húmeda y luego usar un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Tosa o estornude en la curva de su brazo o en un pañuelo desechable.

MANTENGA LAS SUPERFICIES LIMPIAS Y EVITE COMPARTIR ARTÍCULOS PERSONALES

- Al menos una vez al día, limpie y desinfecte las superficies que toca con frecuencia, como inodoros, mesitas de noche, perillas de las puertas, teléfonos y controles remotos de televisión.
- Para desinfectar, use solo **desinfectantes aprobados para superficies duras** que tienen un Número de Identificación de Medicamento (DIN sus siglas en inglés para Drug Identification Number). Un DIN es un Número de 8 dígitos proporcionado por Health Canada que confirma que el producto desinfectante está aprobado y es seguro para su uso en Canadá.

- Cuando no se dispone de desinfectantes aprobados para superficies duras, para la desinfección doméstica, se puede preparar una solución de lejía diluida de acuerdo con las instrucciones en la etiqueta, o en una proporción de 5 mililitros (ml) de lejía por 250 ml de agua O 20 ml de lejía por cada litro de agua. Esta proporción se basa en lejía que contiene hipoclorito de sodio al 5%, para dar una solución de hipoclorito de sodio al 0.1%. Siga las instrucciones para el manejo **adecuado del blanqueador doméstico (cloro)**.
- Si pueden soportar el uso de líquidos para la desinfección, los dispositivos electrónicos de alto contacto (por ejemplo, teclados, pantallas táctiles) pueden desinfectarse con alcohol al 70% al menos una vez al día.
- No comparta artículos personales con otras personas, como cepillos de dientes, toallas, ropa de cama, máscaras no médicas o cubiertas faciales, utensilios o dispositivos electrónicos.

CONTROLE SUS SINTOMAS

- Controle sus síntomas, en particular fiebre y los síntomas respiratorios, tales como tos o dificultad para respirar.
- Tome y registre su temperatura diariamente (o como lo indique la **autoridad de salud pública**) y evite usar medicamentos para reducir la fiebre (por ejemplo, acetaminofeno, ibuprofeno) tanto como sea posible. Estos medicamentos podrían ocultar algún síntoma temprano de COVID-19.

VIAJES RELACIONADOS CON EL TRABAJO PARA TRABAJADORES ESENCIALES

Ciertas personas que cruzan la frontera regularmente para garantizar el flujo continuo de bienes y **servicios esenciales**, o las personas que reciben o brindan otros servicios esenciales a los canadienses, están exentos de la necesidad de cuarentena (autoaislamiento) debido a viajes fuera de Canadá, siempre que ya que son asintomáticos (no tienen síntomas de COVID-19).

Ellos deben:

- Mantener **distanciamiento físico (social)**
- autocontrole los **síntomas** (si desarrolla un síntoma, siga las instrucciones de su **autoridad local de salud pública**)
- permanecer en su lugar de residencia tanto como sea posible.
- Si la salud pública le ha ordenado poner en cuarentena por cualquier otro motivo (por ejemplo, ha estado en contacto cercano con un caso), informe a su autoridad local de salud pública sobre su condición de trabajador esencial y siga sus instrucciones.
- Todos podemos hacer nuestra parte para prevenir la propagación de COVID-19

SUMINISTROS PARA TENER EN CASA CUANDO EN CUARENTENA (AUTOAISLAMIENTO)

- **Máscara no médica o cubierta facial**
(es decir, **construido** para cubrir completamente la nariz y la boca sin abrirse, y asegurado a la cabeza con lazos u orejeras)
- Toallas de papel desechables
- Termómetro
- Agua
- Jabón para manos
- Desinfectante a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol
- Detergente para platos
- Detergente para ropa
- Productos regulares de limpieza domésticos
- Desinfectante de superficie dura que tiene un Número de Identificación de Medicamento (DIN, o si no está disponible, blanqueador líquido concentrado (5%) y un recipiente separado para dilución
- Productos de limpieza apropiados para dispositivos electrónicos de alta sensibilidad.



* LEY CUARENTENA

El Gobierno de Canadá ha implementado una Orden de Emergencia bajo la Ley de Cuarentena que requiere que las personas que ingresen a Canadá, ya sea por aire, mar o tierra, se pongan en cuarentena (se autoaislen) por 14 días si son asintomáticos para limitar la introducción y la propagación de COVID-19

El período de 14 días comienza el día en que la persona ingresa a Canadá.

TODOS PODEMOS HACER NUESTRA PARTE
EN LA PREVENCIÓN DEL ESPARCIMIENTO
DE COVID-19. PARA MAS INFORMACION VISITE
Canada.ca/coronavirus
o contact
1-833-784-4397