



## Indicaciones para aquellas personas que presentan síntomas de COVID-19 y que NO se han realizado el análisis de detección

Si bien usted no se ha realizado el análisis de detección de COVID-19 porque no cumple con los criterios establecidos por el Ministerio de Salud Pública de Ottawa, aún así podría estar infectado con COVID-19 y aún **DEBE** controlar sus síntomas, aislarse en su casa e informar a sus contactos cercanos.

### Control de sus síntomas de COVID-19

- La mayoría de las personas que presentan síntomas leves se recuperarán por sí mismos en sus casas.
- Si presenta más síntomas como deficiencia respiratoria, fiebre o tos que empeora y síntomas similares a la gripe y si necesita atención médica, por favor, diríjase a una de las **Clínicas de Atención de COVID-19** ([OttawaPublicHealth.ca/COVIDClinic](https://OttawaPublicHealth.ca/COVIDClinic)).
- Si se siente mal (por ej.: tiene dificultades significativas para respirar, dolor en el pecho, desmayos o empeora cualquier síntoma de enfermedad crónica), diríjase al Departamento de Emergencias más cercano o llame al 9-1-1.
- DEBE aislarse en su casa.
- Evite aislarse en un sitio en el que haya personas vulnerables, personas que tengan una patología o sistema inmunológico débil o adultos mayores. No debe salir de su propiedad para dar un paseo.
- Permanezca en un lugar privado como su patio o balcón si quiere salir a tomar aire fresco.
- Limite el contacto con otras personas en el lugar donde se aísla, incluso niños.
- Permanezca en una habitación separada y utilice un baño separado del resto de las personas en su casa de ser posible.
- Si debe salir de su habitación, además de mantenerse a al menos dos metros (seis pies) de distancia de las personas de la casa, es mejor que



utilice mascarillas de tela o barbijos para proteger al resto de las personas.

- No reciba visitas.
- No salga de su lugar de aislamiento a menos que sea para recibir atención médica.
- No utilice el transporte público (por ej.: colectivos y taxis).
- No asista a la escuela ni al trabajo de forma presencial (puede hacerlo de forma virtual).
- No vaya a la comunidad, ni al mercado ni a la farmacia.
- Si necesita comprar alimentos, medicamentos u otros artículos esenciales, pídale que haga esto a un integrante de la familia, amigo, vecino o a otra persona que no esté en aislamiento. Pida que le dejen los artículos en la puerta de su casa para minimizar el contacto.
- \*Si esto no es posible, llame al 2-1-1 para obtener información sobre todos los servicios y programas comunitarios, sociales, gubernamentales y sanitarios disponibles en Ottawa y cómo acceder a ellos.
- Si tiene que estar en contacto con otras personas, practique la distancia física y manténgase a al menos dos metros (seis pies) de distancia.

### Informe a sus contactos cercanos

- Avise a todas las personas con las que haya estado en contacto desde 2 días (48 horas) antes de estar enfermo hasta que comenzó el autoaislamiento, que deben autoaislarse durante catorce (14) días a partir del último contacto que tuvieron con usted.
- Los contactos cercanos incluyen todas las personas que le brindaron atención médica, todas las personas que viven con usted y todas las personas que hayan tenido contacto con usted durante más de 5 minutos.
- Proporcione a sus contactos cercanos una copia de *“Indicaciones para personas que podrían haber estado en contacto cercano con una persona con COVID-19”* del Ministerio de Salud Pública de Ottawa o remítalos a [OttawaPublicHealth.ca/Self-Isolate](https://OttawaPublicHealth.ca/Self-Isolate).



## Criterios para finalizar el autoaislamiento\*

- Finalizar el autoaislamiento depende de si sabe si ha estado expuesto a COVID-19 y de su resultado del análisis de detección de COVID-19.
- Remítase a la siguiente tabla para establecer su situación. Puede finalizar el autoaislamiento si:

Historial de exposición	Criterios
Exposición conocida a una persona con COVID-19	Catorce (14) días desde su última exposición O 14 días después de que sus síntomas comenzaron, lo último que ocurra <b>Y</b> no tiene fiebre <b>Y</b> sus síntomas están mejorando
Ninguna exposición conocida a una persona con COVID-19	Catorce (14) días después de que comenzaron los síntomas <b>Y</b> no tiene fiebre <b>Y</b> sus síntomas están mejorando

\* **Aclaración:** los proveedores de cuidado de la salud tienen distintos criterios para finalizar el autoaislamiento. Remítase a las “*Indicaciones para trabajadores de establecimientos e instituciones de atención médica*” ubicadas en [OttawaPublicHealth.ca/Self-Isolate](https://OttawaPublicHealth.ca/Self-Isolate) para obtener más información.

## Viajes internacionales

- Tenga en cuenta que si regresa a Canadá de un viaje internacional, DEBE autoaislarse durante catorce (14) días incluso si no presenta ningún síntoma común o poco común de COVID-19.
- El 25 de marzo de 2020, el gobierno de Canadá emitió una Orden de Emergencia bajo la Ley de Cuarentena que exige a las personas que ingresan a Canadá por medios aéreos, marítimos o terrestres a autoaislarse durante 14 días, excepto los trabajadores esenciales que cruzan la frontera.
- Ingrese en [canada.ca/COVID19](https://canada.ca/COVID19) para obtener más información.



**Continúe practicando la distancia física DESPUÉS de haber finalizado el autoaislamiento, estas recomendaciones son para todas las personas:**

- Manténgase a al menos 2 metros (6 pies) de distancia con el resto de las personas.
- Cancele todas las reuniones grupales.
- Conéctese a través del teléfono, videollamadas o redes sociales en lugar de hacerlo en persona.
- Hable con su empleador para trabajar desde su casa (de ser posible).
- Evite visitar amigos o familiares adultos mayores a menos que la visita sea esencial.
- Baje las ventanillas si tiene que viajar a la comunidad en taxi o compartir el automóvil con otra persona.
- Puede salir para dar un paseo. Intente alejarse o adelantarse en las veredas al resto de las personas rápidamente y amablemente. Adelantarse a una persona en la vereda no se considera un contacto cercano ni un riesgo significativo de exposición a COVID-19.

Remítase a [OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus](https://OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus) para obtener más información.