



Indicaciones para personas que podrían haber estado en contacto cercano con una persona con COVID-19

Recibió estas indicaciones porque podría haber estado en contacto cercano con una persona que tiene COVID-19. Ahora **DEBE** controlar sus síntomas y autoaislarse.

¿Quién se considera un contacto cercano?

- Una persona que vive con alguien que ha recibido el diagnóstico de COVID-19, O
- Una persona que brindaba atención a una persona diagnosticada con COVID-19 que incluye integrantes de la familia u otros cuidadores, que hayan estado en contacto desde hasta 2 días (48 horas) antes de que la persona infectada con COVID-19 se enfermó hasta que se comenzó a aislar, O
- Una persona que tenía algún otro contacto físico cercano similar durante más de 5 minutos desde hasta 2 días (48 horas) antes de que la persona infectada con COVID-19 se enfermó hasta que se comenzó a aislar.

Cómo controlarse los síntomas de COVID-19

- Si desarrolla síntomas de COVID-19 (por ej.: fiebre, tos o dificultad para respirar), utilice la herramienta de autoevaluación de COVID-19 del Gobierno de Ontario (covid-19.ontario.ca/self-assessment) para saber cómo recibir atención.
- Los síntomas de COVID-19 pueden comenzar hasta 14 días después de que estuvo en contacto cercano con la persona que tiene 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).
- 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.



Criterios para finalizar el autoaislamiento*

- Finalizar el autoaislamiento depende de si aún está en contacto con una persona que tenga COVID-19.
- Remítase a la siguiente tabla para establecer su situación. Puede finalizar el autoaislamiento si:

Historial de contacto	Criterios
<p>Ya no está en contacto con una persona que tenga COVID-19 (por ejemplo: vive en una vivienda diferente O vive en la misma vivienda y puede separarse y aislarse en una habitación y baño separado y siempre puede mantener más de 2 metros de distancia de la persona que tiene COVID-19)</p>	<p>Catorce (14) días desde el último día que tuvo contacto con una persona que tiene COVID-19 Y no ha desarrollado síntomas de COVID-19 (por ej.: fiebre, tos o dificultad para respirar)</p>
<p>Contacto continuo con una persona que tiene COVID-19 (por ej.: viven en la misma vivienda y no pueden separarse porque aún comparten la misma habitación y/o baño)</p>	<p>Catorce (14) días desde el momento en que la persona que tiene COVID-19 finaliza su periodo de autoaislamiento Y no ha desarrollado síntomas de COVID-19 (por ej.: fiebre, tos o dificultad para respirar)</p>

* **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 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 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 para obtener más información.