



## Indicaciones para trabajadores de establecimientos e instituciones de salud

### ¿A quién están dirigidas estas indicaciones?

A profesionales de la salud y otros profesionales que trabajen en clínicas, establecimientos e instituciones de salud que podrían estar en contacto con pacientes, residentes, internados y otros trabajadores.

- Los ejemplos de profesionales de la salud incluyen: enfermeras, médicos, paramédicos, terapeutas, dentistas, trabajadores de salud pública, terapeutas ocupacionales, psicoterapeutas, terapeutas respiratorios y trabajadores que brindan apoyo personal.
- Los ejemplos de profesionales que no pertenecen a la salud incluyen: recepción, limpieza, personal administrativo, de las instalaciones, seguridad, personal correccional, policía y personal de bomberos.
- Los ejemplos de establecimientos e instituciones del cuidado de la salud incluyen: consultorios de atención primaria, hospitales, clínicas odontológicas, establecimientos de cuidados a largo plazo, hogares de retiro, hogares comunitarios, establecimientos correccionales, refugios para indigentes, unidades de salud pública y estaciones de servicios de emergencia.

### Cómo controlarse los síntomas de COVID-19

- Todos los trabajadores e integrantes de sus viviendas deben controlar diariamente si presentan o empeoran los siguientes síntomas de COVID-19

<b>Síntomas habituales</b>	Fiebre (37.8°C o mayor), tos, falta de aire o dificultad para respirar, dolor de garganta, moqueo nasal o estornudos, congestión nasal, voz ronca, dificultad para tragar, pérdida de sabor, olfato, náuseas, vómitos, diarrea o dolor de estómago.
<b>Síntomas menos habituales</b>	Fatiga inexplicable, delirio (enfermedad grave que implica confusión, cambios en la memoria y comportamientos extraños), caídas, deterioro funcional agudo, enfermedades crónicas que empeoran, náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal, escalofríos, dolor de cabeza, anginas, o pérdida de sabor/olfato, taquicardia, presión arterial baja, debilidad extrema o dificultad para alimentar a bebés.



- Los síntomas de COVID-19 pueden comenzar hasta 14 días después de la última vez 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.

## Recibir atención médica

- Si desarrolla síntomas de COVID-19, utilice la herramienta de autoevaluación de COVID-19 del Gobierno de Ontario ([covid-19.ontario.ca/self-assessment](https://covid-19.ontario.ca/self-assessment)) para saber cómo recibir atención.
- Si puede controlar sus síntomas en su casa pero necesita una evaluación de un proveedor de atención médica o necesita hacerse un análisis de detección de COVID-19, ingrese en el **Centro de Evaluación de COVID-19** ([OttawaPublicHealth.ca/COVIDCentre](https://OttawaPublicHealth.ca/COVIDCentre)).
- 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.

## Criterios de análisis

- Si usted o algún integrante de su vivienda tiene síntomas o indicios de COVID-19, la(s) persona(s) enferma(s) deberían realizarse el análisis de detección de COVID-19.



- Si se realizó un análisis de detección de COVID-19, puede consultar en el siguiente sitio web del Gobierno de Ontario para conocer el resultado del análisis: [covid-19.ontario.ca](https://covid-19.ontario.ca)
- El Ministerio de Salud Pública de Ottawa se comunicará **únicamente** con las personas cuyos resultados hayan dado **positivo** como parte de las actividades de gestión de casos y contactos.
- En ciertas circunstancias, se podrían realizar análisis a personas que no presentan síntomas. Ingrese en [ottawapublichealth.ca/en/professionals-and-partners/hcp-ncov.aspx](https://ottawapublichealth.ca/en/professionals-and-partners/hcp-ncov.aspx) para obtener información más actualizada y guía sobre análisis realizados en personas que no presentan síntomas.



## Indicaciones de autoaislamiento si usted o un integrante de la vivienda presenta síntomas de COVID-19

- 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.

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

## Criterios para finalizar el autoaislamiento

Última actualización: 2 de mayo de 2020

Self-Isolation, Health Care Worker – Spanish, May 2, 2020



- Finalizar el autoaislamiento depende de si se ha realizado el análisis de detección de COVID-19.
- Remítase a la siguiente tabla para establecer su situación.

Enfoque	Criterios
Enfoque basado en análisis	Los trabajadores del cuidado de la salud (HCW, por sus siglas en inglés) que hayan dado positivo en el análisis de detección de COVID-19 no deberían ir a trabajar hasta que hayan recibido dos resultados negativos consecutivos con 24 horas de diferencia cada uno (el Ministerio de Salud Pública de Ontario recomienda que si el primer análisis da positivo, el segundo análisis se realice a los 7 días).
Enfoque no basado en análisis	Los trabajadores del cuidado de la salud podrían regresar a su trabajo después de 14 días del inicio de los síntomas (o según lo determine su empleador o departamento de Salud y Seguridad Ocupacional).

- Si trabaja en un establecimiento de cuidado de la salud, vea la siguiente sección "Opción de autoaislamiento en el trabajo"

## Opción de autoaislamiento en el trabajo

*Tenga en cuenta que esta opción se aplica únicamente si regresa al trabajo en una clínica de atención primaria, hospital, instalación de cuidados a largo plazo u hogares de retiro*

- En el caso de trabajadores del cuidado de la salud que sean considerados esenciales para el funcionamiento por todas las partes, se podría permitir el regreso antes de tiempo según las indicaciones del autoaislamiento en el trabajo.
- El autoaislamiento en el trabajo implica lo siguiente:
  - Si trabaja en un entorno de cuidado de la salud, debe utilizar una mascarilla en todo momento, mantener una distancia física (2 metros o 6 pies del resto de las personas), excepto en el caso de brindar atención directa y continuar con las prácticas de higiene de manos.
  - Debe mantener medidas de aislamiento estricto fuera del trabajo (por ej.: en la casa y la comunidad) para evitar exponer a integrantes de la vivienda y contactos de la comunidad.



- No debe ir a la comunidad ni salir de su lugar de aislamiento a menos que sea para recibir atención médica.
- El Ministerio de Salud Pública de Ottawa recomienda que no trabaje en distintas ubicaciones.

Para obtener los criterios actualizados para trabajadores de establecimientos e instituciones de salud que regresan al trabajo bajo normas de autoaislamiento, ingrese en:

- Sitio web de Salud Pública de Ottawa para profesionales de la salud:  
<https://www.ottawapublichealth.ca/en/professionals-and-partners/hcp-ncov.aspx>
- Normas actualizadas del Ministerio de Ontario para profesionales de la salud:  
[http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/publichealth/coronavirus/2019\\_guidance.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/publichealth/coronavirus/2019_guidance.aspx)

## 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.