



Indicaciones para personas que presentan síntomas de COVID-19 y que se han realizado el análisis de detección

Se ha realizado el análisis de detección de COVID-19 debido a los síntomas que presenta y porque cumple con los criterios del Ministerio de Salud Pública de Ottawa para realizarse el análisis. Si bien debe esperar para recibir los resultados, **DEBE** autoaislarse en su casa, informar a sus contactos cercanos y controlar sus síntomas.

Recibir los resultados del análisis

- Puede consultar en el siguiente sitio web del Gobierno de Ontario para conocer el resultado del análisis de detección de COVID-19: 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.

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.
- Sus contactos cercanos pueden finalizar el autoaislamiento si obtienen un resultado negativo del análisis.
- 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.

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).
- 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 para finalizar el autoaislamiento*

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

Historial de exposición	Resultado positivo del análisis de detección de COVID-19	Resultado negativo del análisis de detección de COVID-19
Exposición conocida a una persona con COVID-19	Catorce (14) días después de que comenzaron los síntomas Y no tiene fiebre Y sus síntomas están mejorando	Catorce (14) días después de que comenzaron los síntomas Y no tiene fiebre Y sus síntomas están mejorando
Ninguna exposición conocida a una persona con COVID-19	Catorce (14) días después de que comenzaron los síntomas Y no tiene fiebre Y sus síntomas están mejorando	24 horas después de que desaparezcan los síntomas

* **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.