



¿QUÉ SIGUE DESPUÉS DE LA PRUEBA DE COVID?

[Adaptado para uso multilingüe de "Tested, What Now"? cuya versión completa se encuentra en OttawaPublicHealth.ca/TestedWhatNow]

Bienvenido a su turno para la prueba de COVID-19. Esto es lo que necesita saber sobre COVID-19 y lo que debe hacer después de realizarse la prueba. Para obtener más información, visite el sitio web del departamento de Salud Pública de Ottawa (OPH) en: OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus.

Autovigilancia implica controlar su salud o la de su hijo en busca de síntomas de COVID-19 y comenzar el autoaislamiento si desarrolla síntomas.

- Debe estar atento(a) a síntomas que sean nuevos, que empeoren o que sean inhabituales en su estado de salud o el de su hijo. Los síntomas no deben ser crónicos (algo que usted tiene siempre) o relacionados con otras causas o afecciones conocidas (otro problema de salud que usted ya sabe que tiene).
- Los síntomas comunes de COVID-19 incluyen fiebre (37,8 °C/100,0 °F o más), tos de aparición reciente o que empeora, dificultad para respirar, dolor de garganta (dolor al tragar o dificultad para tragar), secreción nasal, congestión nasal, pérdida del gusto o del olfato, náuseas y/o vómitos, diarrea y dolor de estómago. Otros síntomas menos comunes son escalofríos, dolor de cabeza, conjuntivitis, fatiga (sensación de cansancio extremo), letargo (falta de energía), sensación de malestar, dolores musculares y pérdida o falta de apetito (no comer o no tener hambre) en el caso de los niños pequeños.
- **Si usted o su hijo se encuentran en situación de peligro (gran dificultad para respirar, dolor en el pecho, desmayo o empeoramiento significativo de cualquier síntoma de enfermedad crónica), acuda al servicio de urgencias más cercano o llame al 9-1-1.**
- Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con el **departamento de Salud Pública de Ottawa al 613-580-6744** o con Telehealth al **1-866-797-0000**.

Autoaislamiento implica permanecer en casa, lejos de otras personas, y no salir de ella salvo en caso de emergencia.

- Usted o su hijo **DEBEN** autoaislarse para proteger a los demás. Esto es sumamente importante para detener el contagio de COVID-19, por lo que puede recibir multas si no cumple con las instrucciones de autoaislamiento.
- No salga de su casa (lugar de aislamiento) a menos que sea para recibir atención médica. Utilice un paño o un barbijo cuando salga de su casa para ir al médico.
- No salga de casa para dar un paseo. Si necesita salir a tomar aire, permanezca en un lugar privado, como el patio o el balcón.
- Evite utilizar el transporte público (como autobuses y trenes). Si necesita atención médica y no tiene automóvil, tome un taxi, siéntese en la parte de atrás, del lado opuesto al del conductor, lleve puesto un barbijo y abra las ventanillas (si el tiempo lo permite).
- No vaya a la escuela ni al trabajo de manera presencial (puede asistir por Internet).

Tested, What Now? (Spanish) May 4, 2021

- Si vive con otras personas, manténgase en una habitación separada alejado(a) de los demás y, de ser posible, utilice un baño independiente.

Los niños pequeños que deban autoaislarse no deben estar separados del padre o tutor a su cargo. Es posible que los cuidadores deban autoaislarse durante 14 días a partir de la última exposición a la persona que dio positivo mientras estaba infectada.

- Si no dispone de una habitación separada, manténgase a una distancia mínima de 2 metros (6 pies) y use un barbijo.
- No reciba visitas.
- Compre alimentos y medicamentos por Internet, por teléfono o a través de amigos y vecinos que puedan dejarle lo que necesita en la puerta de su casa. Si necesita ayuda para hacer esto, llame al 2-1-1. La llamada es gratuita.
- Si necesita información e instrucciones adicionales sobre el autoaislamiento, visite el sitio web de OPH en OttawaPublicHealth.ca/Self-Isolate.
- Tenga en cuenta que los requisitos de autoaislamiento para los residentes de Ottawa pueden ser distintos de los de otras unidades sanitarias.

¿Qué es un contacto cercano o de alto riesgo?

- Un contacto cercano, también conocido como contacto de alto riesgo, es una persona que ha estado expuesta a alguien que ha dado positivo a una prueba de COVID-19.
- Los contactos cercanos se dan normalmente en el hogar, en otros espacios interiores donde sea difícil mantener una distancia física de 2 metros (6 pies) o incluso al aire libre cuando se está cerca durante períodos de tiempo prolongados.
- OPH le informará por carta o mediante una llamada automatizada si se lo(a) identifica como contacto de alto riesgo de una persona que ha dado positivo a una prueba de COVID-19 en una escuela o guardería. En determinadas situaciones, OPH podrá solicitar a una persona que haya dado positivo que informe a sus propios contactos de alto riesgo.
- Tenga en cuenta que: recibir notificación de un caso individual en su lugar de trabajo o en la escuela o guardería de su hijo NO implica que usted o su hijo sean un contacto de alto riesgo. OPH avisa directamente a los contactos de alto riesgo en estos entornos.
- Si se lo(a) identifica como un contacto de alto riesgo, debe avisar a todos los miembros de su hogar que permanezcan en casa durante su período de autoaislamiento, excepto por razones esenciales. Algunas de las razones esenciales para salir de casa son: asistir al trabajo o a la escuela, ocuparse del cuidado de los niños, comprar alimentos, ir a turnos médicos o recoger medicamentos. Si usted desarrolla síntomas, los miembros de su hogar deben aislarse.

¿Qué es un contacto familiar?

- Un **contacto familiar** es alguien que convive con la persona que se somete a la prueba, como padres, hermanos, compañeros de habitación o alguien que le haya provisto cuidados a usted o a su hijo (para bañarse, ir al baño, vestirse, alimentarse, etc.) al menos dos días (48 horas) antes de que usted o su hijo desarrollaran síntomas hasta que usted o su hijo comenzaran su autoaislamiento. Esto incluye a otras personas que también puedan estar en contacto con usted sin protección (como parejas que vivan en otros hogares o personas que lo(a) hayan visitado a usted o a su hijo dentro de la casa durante periodos de tiempo prolongados sin usar barbijos ni mantener el distanciamiento físico).

- Mientras usted espera el resultado de la prueba, TODOS los contactos familiares de personas sintomáticas (las que entren en Prueba con Categoría Amarilla y Prueba con Categoría Roja) deben autoaislarse y solo pueden salir de casa para recibir atención médica. TODOS los contactos familiares de las personas de la Categoría de Prueba Naranja y la Categoría de Prueba Roja (si el resultado de la prueba es negativo) deben permanecer en casa durante su periodo de aislamiento, excepto por razones esenciales. Las razones esenciales contemplan el trabajo esencial, asistir a la escuela, cuidar a los niños, comprar alimentos, ir a turnos médicos y recoger medicamentos.
- Si usted está sintomático(a), informe a sus contactos familiares que estuvieron con usted al menos 2 días (48 horas) antes de que usted desarrollara síntomas hasta que comenzara su autoaislamiento, ya que los contactos familiares pueden haber estado expuestos a COVID-19 y deben autoaislarse. Si no puede aislarse de sus familiares, estos deben aislarse durante 14 días desde de que usted termine su período de aislamiento (su período de aislamiento es de 10 días desde el inicio de los síntomas).
- Tenga en cuenta que: toda persona que necesite aislarse pero que no pueda distanciarse de sus familiares en casa, puede acceder a los Centros de Aislamiento Voluntario.

Acerca del resultado de su prueba

Para conocer el resultado de su prueba de COVID-19, visite el sitio web del Gobierno de Ontario en [Covid-19.Ontario.ca](https://www.ontario.ca/covid-19) y haga clic en "Check Your Results" (Conozca sus resultados).

Cuide también su salud mental

La pandemia de COVID-19 es nueva y no es fácil para nadie. Es normal sentir tristeza, estrés, confusión o preocupación. No deje de cuidar su salud mental y pida ayuda si se siente abrumado(a).

- Si necesita hablar, llame a la **Línea de crisis de salud mental** (24 horas al día y 7 días a la semana) al **613-722-6914** o al **1-866-996-0991**.
- Encontrará recursos en línea e información adicional en [OttawaPublicHealth.ca/CovidMentalHealth](https://ottawapublichealth.ca/covidmentalhealth).

¿QUÉ SIGUE DESPUÉS DE LA PRUEBA DE COVID?

[Adaptado para uso multilingüe de "Tested, What Now"? cuya versión completa se encuentra en OttawaPublicHealth.ca/TestedWhatNow]

PRUEBA CON CATEGORÍA VERDE

Estas instrucciones son **SOLO** aplicables a usted si usted o su hijo:

- NO presentan síntomas compatibles con COVID-19; Y
- NO han tenido contacto conocido con alguien que haya dado positivo en la prueba de COVID-19; Y
- NO han viajado fuera de Canadá en los últimos 14 días.
- NO ha recibido notificación de OPH de que su hijo es un contacto de alto riesgo, y su hijo **NO** presenta síntomas.

NO se recomienda realizar la prueba de COVID-19

Si se somete a la prueba, siga estas instrucciones mientras espera el resultado de la prueba:

- Esté atento(a) a la aparición de síntomas en usted o en su hijo.
- No es necesario el autoaislamiento.
- Todos los contactos familiares pueden seguir asistiendo al trabajo o a la escuela de manera presencial.

Siga estas instrucciones cuando reciba el resultado de la prueba:

Si el resultado de la prueba es positivo:

- El autoaislamiento puede terminar **diez (10) días** después de la prueba **SI** usted o su hijo no han desarrollado ningún síntoma de COVID-19.
- Todos los contactos familiares deben autoaislarse durante catorce (14) días a partir de su último contacto con la persona que haya dado positivo en la prueba de COVID-19.

Si el resultado de la prueba es negativo o 'no detectable':

- No es necesario el autoaislamiento. Continúe manteniendo el distanciamiento físico.

¿QUÉ SIGUE DESPUÉS DE LA PRUEBA DE COVID?

[Adaptado para uso multilingüe de "Tested, What Now"? cuya versión completa se encuentra en OttawaPublicHealth.ca/TestedWhatNow]

PRUEBA CON CATEGORÍA AMARILLA

Estas instrucciones son **SOLO** aplicables a usted si usted o su hijo:

- Presentan al menos UN síntoma de COVID-19; Y
- NO tienen contacto cercano conocido con alguien que haya dado positivo en la prueba de COVID-19; Y
- NO han viajado fuera de Canadá; Y
- NO ha recibido notificación de **OPH** de que su hijo es un contacto de alto riesgo, pero su hijo presenta al menos UN síntoma.

Se recomienda realizar la prueba de COVID-19

Siga estas instrucciones mientras espera el resultado de la prueba:

- Usted y su hijo **DEBEN** autoaislarse.
- **NO** vuelva a la guardería ni a la escuela ni al trabajo en forma presencial.
- Indique a todos sus contactos familiares que se autoaislen durante **catorce (14) días** a partir del último contacto que hayan tenido con usted/su hijo, avisándoles una vez que tenga el resultado de la prueba.

Siga estas instrucciones cuando reciba el resultado de la prueba:

Si el resultado de la prueba es positivo:

- El autoaislamiento puede terminar **diez (10) días** después del inicio de los síntomas si usted o su hijo no tienen fiebre **Y** los síntomas han disminuido durante al menos **24 horas** sin medicamentos antifebriles (como Tylenol o Advil).

Si el resultado de la prueba es negativo o 'no detectable':

- El autoaislamiento puede terminar después de que los síntomas hayan disminuido **durante al menos 24 horas** sin medicamentos antifebriles (como Tylenol o Advil).
- Indique a todos sus contactos familiares que dejen de aislarse.
- **Para padres y cuidadores de niños y jóvenes que asisten a la escuela o a la guardería:**
 - Antes de que su hijo deje de autoaislarse, es necesario que los síntomas disminuyan durante al menos **24 horas** sin medicamentos antifebriles (como Tylenol o Advil). Los episodios de vómitos o diarrea deben haber cesado durante al menos **48 horas** antes de volver a la escuela o a la guardería.

¿QUÉ SIGUE DESPUÉS DE LA PRUEBA DE COVID?

[Adaptado para uso multilingüe de "Tested, What Now"? cuya versión completa se encuentra en OttawaPublicHealth.ca/TestedWhatNow]

PRUEBA CON CATEGORÍA NARANJA

Estas instrucciones son **SOLO** aplicables a usted si usted o su hijo:

- NO tienen síntomas de COVID-19; Y
- Estuvieron en contacto cercano con alguien que dio positivo en la prueba de COVID-19; Y/O
- Han viajado fuera de Canadá.
- Ha recibido notificación de OPH de que su hijo es un contacto de alto riesgo, pero su hijo NO presenta síntomas.

Se recomienda realizar la prueba de COVID-19

Siga estas instrucciones mientras espera el resultado de la prueba:

- Usted y su hijo **DEBEN** autoaislarse y autovigilarse.
- **NO** regrese a la guardería, a la escuela ni al trabajo en forma presencial.
- Indique a sus contactos familiares que se queden en casa durante su periodo de aislamiento, excepto por razones esenciales. Las razones esenciales para salir de casa contemplan el trabajo esencial, asistir a la escuela, cuidar a los niños, comprar alimentos, ir a turnos médicos y recoger medicamentos.
- Toda persona que necesite aislarse pero no pueda distanciarse de sus familiares en casa, puede acceder a los Centros de Aislamiento Voluntario.
- Los viajeros que regresen al país deben ponerse en cuarentena de sus familiares, además de acatar las medidas relativas a los viajes previstas por la Ley Federal de Cuarentena, como [la permanencia obligatoria en un hotel](#).
- En caso de desarrollar síntomas, su categoría de prueba pasará a Roja y deberá seguir las instrucciones de la categoría Roja.

Siga estas instrucciones cuando reciba el resultado de la prueba:

Si el resultado de la prueba es positivo:

- El autoaislamiento puede terminar diez (10) días después de la fecha en que se realizó la prueba. Si usted o su hijo desarrollan síntomas, OPH le indicará cuándo pueden terminar el autoaislamiento.

Si el resultado de la prueba es negativo o 'no detectable':

- El autoaislamiento puede terminar **catorce (14) días** después de la última exposición suya o de su hijo al contacto cercano **O** del regreso a Canadá.
- Si el resultado de la prueba es negativo, sus contactos familiares deben permanecer en casa durante el periodo de aislamiento, excepto por razones esenciales.
- Las razones esenciales para salir de casa contemplan el trabajo esencial, asistir a la escuela, cuidar a los niños, comprar alimentos, concurrir a turnos médicos y pasar a buscar recetas.

- Para padres y cuidadores de niños y jóvenes que asisten a la escuela o a la guardería:
 - Su hijo aún debe realizar catorce (14) días de autoaislamiento antes de volver a la escuela o a la guardería, ya que podría seguir contagiando pese a no presentar síntomas.
 - Los contactos familiares de su hijo deben permanecer en casa hasta que haya concluido el período de autoaislamiento del niño, excepto por razones esenciales.

¿QUÉ SIGUE DESPUÉS DE LA PRUEBA DE COVID?

[Adaptado para uso multilingüe de "Tested, What Now"? cuya versión completa se encuentra en OttawaPublicHealth.ca/TestedWhatNow]

PRUEBA CON CATEGORÍA ROJA

Estas instrucciones son **SOLO** aplicables a usted si usted o su hijo:

- Presentan síntomas compatibles con COVID-19; Y
- Han estado en contacto cercano con una persona que ha dado positivo en la prueba de COVID-19; Y/O
- Han viajado fuera de Canadá.
- Ha recibido notificación de OPH de que su hijo es un contacto de alto riesgo, y su hijo presenta al menos UN síntoma.

Se recomienda realizar la prueba de COVID-19

Siga estas instrucciones mientras espera el resultado de la prueba:

- Usted y su hijo **DEBEN** autoaislarse y autovigilarse.
- **NO** regrese a la guardería, a la escuela ni al trabajo en forma presencial.
- Indique a todos sus contactos familiares que se autoaislen durante **catorce (14)** días a partir del último contacto que hayan tenido con usted o con su hijo. Ellos solo deben salir de casa para recibir atención médica. Avíseles cuando tenga el resultado de la prueba.
- Si sus contactos familiares necesitan mantener contacto con usted (por ejemplo, un niño pequeño), deben autoaislarse durante catorce (14) días a partir de los diez (10) días SIGUIENTES a la aparición de los síntomas.
- Toda persona que necesite aislarse pero no pueda distanciarse de sus familiares en casa, puede acceder a los Centros de Aislamiento Voluntario.
- Los viajeros que regresen al país deben ponerse en cuarentena de sus familiares, además de acatar las medidas relativas a los viajes previstas por la Ley Federal de Cuarentena, como [la permanencia obligatoria en un hotel](#).

Siga estas instrucciones cuando reciba el resultado de la prueba:

Si el resultado de la prueba es positivo:

- El autoaislamiento puede terminar **diez (10) días** después del inicio de los síntomas, si usted o su hijo no tienen fiebre **Y** los síntomas han disminuido durante al menos **24 horas** sin medicamentos antifebriles (como Tylenol o Advil).

Si el resultado de la prueba es negativo o 'no detectable':

- El autoaislamiento puede terminar catorce (14) días después de la última exposición suya o de su hijo al contacto cercano O del regreso a Canadá, siempre que los síntomas hayan disminuido durante al menos 24 horas sin el uso de medicamentos antifebriles (como Tylenol o Advil).
- Si aparecen nuevos síntomas o estos no disminuyen, se recomienda volver a realizar la prueba.
- Los contactos familiares deben permanecer en casa durante el período de autoaislamiento de su hijo, excepto por razones esenciales.
- Las razones esenciales contemplan el trabajo esencial, asistir a la escuela, cuidar a los niños, comprar alimentos, concurrir a turnos médicos y pasar a retirar medicamentos.
- **Para padres y cuidadores de niños y jóvenes que asisten a la escuela o a la guardería:**
 - Su hijo debe realizar catorce (14) días de autoaislamiento Y sus síntomas deben disminuir durante al menos 24 horas sin medicamentos antifebriles (como Tylenol o Advil). Los episodios de vómitos o diarrea deben haber cesado durante al menos 48 horas antes de volver a la escuela o a la guardería.
 - Si su hijo desarrolla nuevos síntomas, o los síntomas no desaparecen y persiste la sospecha de que pueda tener COVID-19, se recomienda volver a realizar la prueba de COVID-19.