

## Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

# Cómo autoaislarse

Debe aislarse de los demás si tiene síntomas de la COVID-19 o si es posible que haya estado expuesto al virus. Si comienza a sentirse peor, comuníquese con su proveedor de salud o con Telehealth (1-866-797-0000).

### Quédese en casa

- No use el transporte público, taxis ni comparta vehículos con otras personas.
- No vaya a trabajar, a la escuela o a otros lugares públicos.



### Evite el contacto con otros

- No reciba visitantes salvo cuando sea esencial (p. ej. cuidadores)
- No se acerque a personas mayores o con afecciones médicas crónicas (p. ej. diabetes, problemas de pulmón o deficiencia inmunitaria).
- En la medida de lo posible, quédese en una habitación separada de otra gente que vive en su casa y use otro baño, si hubiera.
- Asegúrese de que las habitaciones que comparte con otros estén bien aireadas (p. ej. abra las ventanas).
- Si estas medidas no son posibles, en todo momento mantenga una distancia de al menos dos metros respecto de las otras personas.



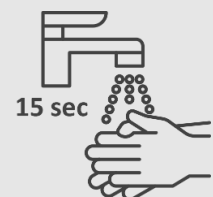
### Mantenga la distancia

- Si está en una habitación con otras personas, mantenga una distancia de al menos dos metros y use una mascarilla que cubra la nariz y la boca.
- Si no puede usar una mascarilla, las otras personas deberán usarla cuando estén en la misma habitación que usted.



### Lávese las manos

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón.
- Seque sus manos con una toalla de papel o con una toalla de tela que no comparte con nadie más. Use desinfectante a base de alcohol si no tiene agua y jabón.



## Cúbrase cuando tose y estornuda

- Cubra la boca y la nariz con un pañuelo cuando tose o estornuda.
- Tosa o estornude en el brazo o en el codo, no en su mano.
- Arroje los pañuelos de papel en un cesto revestido y lávese las manos.
- Eliminar los desechos es más seguro si el cesto tiene una bolsa plástica.
- Lávese las manos después de vaciar el cesto.



## Use una mascarilla sobre la nariz y la boca

- Use una mascarilla si tiene que salir de su casa a ver a un profesional de la salud o para una prueba de la COVID-19.
- Use una mascarilla cuando esté a menos de dos metros de otra persona o quédese en una habitación separada.
- Si no tiene una mascarilla, mantenga los dos metros de distancia y cúbrase cuando tose y estornuda. Ver [distanciamiento físico](#).



## ¿Qué debo hacer si presento síntomas?

- Responda la [Autoevaluación sobre la COVID-19](#).
- Llame a Telehealth (1-866-797-0000) o a su profesional de la salud.
- Toda persona que haya tenido un contacto físico cercano (p.ej. en su casa) en los dos días anteriores a la aparición de síntomas o después de que estos aparecieron, deberá autoaislarse. Si tiene dudas al respecto, llame a la [unidad de salud pública de su localidad](#).
- Aíslese por 14 días a partir de que los síntomas comenzaron.
- Después de los 14 días, puede dejar de aislarse si no tiene fiebre y si los síntomas mejoraron, pero debería continuar practicando las [medidas de distanciamiento físico](#).
- Si continúa sintiéndose mal a los 14 días, llame a Telehealth o a su profesional de la salud.

## Infórmese sobre el virus

El virus de la COVID-19 es nuevo. Se transmite a través de las gotitas respiratorias de una persona contagiada a otros con quienes ha estado en contacto cercano, como personas que viven en la misma casa o que la cuidan. También puede obtener información actualizada sobre la COVID-19 en el sitio web del Ministerio de Salud de Ontario: [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus).

Para más información comuníquese con: \_\_\_\_\_

La información en este documento está actualizada al 31 de julio de 2020