

Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

Reduzca el riesgo por COVID-19

Esta ficha informativa está destinada a las personas con mayor riesgo de contraer una enfermedad grave por COVID-19, como adultos mayores y personas con enfermedades crónicas. Le ayudará a determinar qué puede hacer para disminuir el riesgo de exposición al COVID-19.

¿Quiénes corren mayor riesgo?

El riesgo de hospitalización o muerte por COVID-19 aumenta con:

- La edad, a medida que se envejece el riesgo aumenta especialmente en los adultos mayores;
- Tener una afección médica crónica, como obesidad, diabetes, enfermedad pulmonar, cardíaca, renal o hepática, accidente cerebrovascular, presión arterial alta y afecciones que debilitan el sistema inmunológico (p. ej., algunos cánceres, VIH/SIDA no tratado);
- Tomar medicamentos que debilitan el sistema inmunológico (p. ej., quimioterapia, medicamentos esteroides orales).

Limite la cantidad de personas que están físicamente cerca

- Aparte de aquellos con los que vive:
 - Limite el número de personas a las que se acerca;
 - Manténgase lo más lejos posible de las personas (al menos a 2 metros/6 pies de distancia).
- Comuníquese con sus amigos y familiares por teléfono, video o mensajes de texto si fuera posible.
- Trabaje desde su casa si es posible.
- Si es posible, vea de forma virtual a los profesionales de la salud (p. ej. médicos, fisioterapeutas).

Evite los espacios cerrados y los lugares muy concurridos

- Visite a sus amigos y familiares al aire libre siempre que sea posible.
- Si debe hacerlo en el interior, de ser posible abra ventanas y puertas para mejorar la ventilación.
- Evite las tiendas concurridas y otros lugares cerrados si es posible. Haga las compras cuando hay menos gente, y use los servicios de entrega o pida a otros que busquen la comida y suministros.
- Limite el uso de transporte público, taxis y viajes compartidos. Si tiene que usarlos, elija momentos en que viaja menos gente si fuera posible, mantenga la distancia física, use una mascarilla y lávese las manos con frecuencia. Si debe tomar un taxi o un transporte compartido, use una mascarilla, asegúrese de que el conductor la use, siéntese atrás y abra la ventana.

Use mascarilla y asegúrese de que los que estén cerca también

- Use una mascarilla no médica para evitar la propagación de la infección a otros.
- Use una mascarilla si está en el interior con gente que no vive con usted y si están cerca que también la usen (si los conoce y es seguro hablar sobre el uso de la mascarilla).
- Use una mascarilla cuando esté al aire libre dentro de un radio de 2 metros/6 pies de gente que no vive en su casa y asegúrese de que los que estén cerca de usted también la usen.

Lávese las manos con frecuencia

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón. No comparta las toallas de mano.
- Tenga a mano un gel a base de alcohol (60% - 90% de alcohol) y úselo si no hay agua y jabón.
- Lávese las manos siempre que toque objetos o superficies tocadas por otros, y también si toca a otra persona. Evite tocarse la cara y, si es necesario, límpiese las manos primero.

Otras estrategias para ayudar a mantenerse sano

- Vacúnese contra la gripe cuando esté disponible para protegerse del virus de la gripe.
- Limpie y desinfecte lo que se toca a menudo en su casa (p. ej., picaportes, interruptores).
- Si presenta [síntomas de COVID-19](#), comuníquese con el profesional de la salud que lo atiende o visite un centro de evaluación.
- Si le preocupa su salud mental o la de un ser querido, busque ayuda.

Recursos

- Public Health Agency of Canada: [Poblaciones vulnerables y COVID-19](#)
- The Canadian Coalition for Seniors' Mental Health:
 - [Cómo manejar la ansiedad durante esta situación de salud pública](#)
 - [Actividades con distanciamiento físico](#)
- CATIE: [Enfermedad por coronavirus \(COVID-19\), VIH y hepatitis C: Qué debe saber](#)
- Ministry of Health: [Recursos para ontarios con problemas de salud mental y adicciones durante la pandemia](#)
- Canadian Cancer Society: [Cáncer y COVID-19](#)
- About Kids Health: [Información para padres de niños inmunocomprometidos y con afecciones médicas crónicas](#)
- Public Health Ontario: [Recursos públicos](#)

Infórmese sobre el virus

Puede obtener más información y datos actualizados sobre la COVID-19 en el sitio web del Ministerio de Salud de Ontario: ontario.ca/coronavirus.

Para más información comuníquese con: _____

La información en este documento está actualizada al 18 de noviembre de 2020