

DESPUÉS DE REALIZARSE LA PRUEBA DE COVID-19

Si no se siente bien,



Quédese en casa.
Apártese de los demás.
Cualquier persona con quien vives debe quedarse en casa.

Si ha tenido contacto estrecho con una persona que tiene COVID-19 o si recibió una notificación en la aplicación COVID App,



Quédese en casa.
Apártese de los demás.
Cualquier persona con quien vives solo debe salir de casa por razones esenciales.

Si ha estado fuera de Canadá,



Quédese en casa.
Apártese de los demás.

CÓMO VER LOS RESULTADOS DE LA PRUEBA DE COVID-19

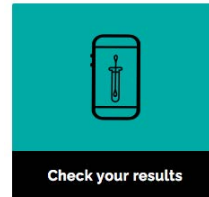
Si tiene una credencial de salud de Ontario color verde



Visite: <https://covid-19.ontario.ca>

Seleccione: ver los resultados.

NOTA: Los resultados pueden demorar cuatro



Si no tiene una credencial de salud de Ontario color verde



Llame a su médico de familia o enfermera especialista.

o

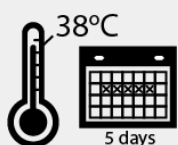
Si le realizaron la prueba en un consultorio de Guelph, puede obtener un ejemplar de los resultados en el Hospital General de Guelph.

Visite: <https://www.gghorg.ca/covid-19-and-ggh/getting-your-covid-19-test-results/>

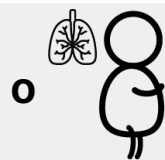
o

Si le realizaron la prueba en otro consultorio, llame al consultorio.

¿Qué pasa si se siente peor?



Tiene fiebre de más de **38 °C (100,4 °F)** por **cinco días**.



Le falta el aire, incluso cuando camina.



Se siente demasiado mal para pararse o ver televisión.

ENTONCES

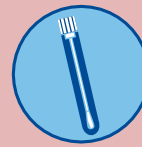
LLAME

a Telehealth al 1-866-797-0000

o

al 911 si es una emergencia.

SI LA PRUEBA DE COVID-19 LE DA POSITIVO



Quédese en casa por diez días.

Apártese de los demás. Si puede, apártese de las personas con las que vive.

El personal de Salud Pública de Wellington-Dufferin-Guelph lo llamará para informarle cuándo puede salir de su casa.

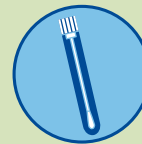


Todos los que vivan en su hogar deben quedarse en casa por catorce días.

Todos los que hayan estado en contacto estrecho con usted deben quedarse en casa por catorce días.



SI LA PRUEBA DE COVID-19 LE DA NEGATIVO



Si no se siente bien,



Quédese en casa y manténgase alejado de los demás hasta que no haya tenido fiebre por 24 horas y se siente mejor por al menos 24 horas.



Si ha tenido contacto estrecho con una persona que tiene COVID-19,



Quédese en casa y manténgase alejado de los demás hasta catorce días después del último contacto con esa persona.

Si se siente mal, repita la prueba.



Si recibió una notificación en la aplicación COVID App,



Esté atento a los síntomas.
Si se siente mal, repita la prueba.

Si ha estado fuera de Canadá,



Quédese en casa y manténgase alejado de los demás hasta catorce días después de regresar a Canadá.



Para obtener más información, llame a Salud Pública de Wellington-Dufferin-Guelph al 1-800-265-7293, int. 7006 o visite www.wdgpUBLICHEALTH.ca.

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.



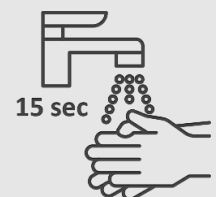
Mantenga la distancia

- 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.

Para más información comuníquese con: _____

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

Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

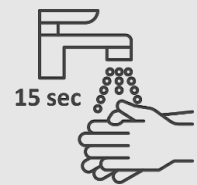
Autoaislamiento: Guía para cuidadores, miembros de la familia y contactos cercanos

Si cuida o vive con alguien que tiene el virus, se considera que usted es un “contacto cercano”.

La unidad de salud de su localidad le dará instrucciones especiales sobre cómo controlar su salud, qué hacer si comienza a sentirse enfermo y cómo contactarlos. Asegúrese de informarle a los profesionales de la salud que usted es un contacto cercano de alguien con COVID-19.

Lávese las manos a menudo

- Lávese las manos con agua y jabón después de cada contacto con la persona infectada.
- Como alternativa, use un desinfectante de manos a base de alcohol.



Use mascarilla, guantes y protección ocular

- Use mascarilla, guantes y protección ocular cuando esté en contacto con la saliva u otros fluidos corporales de la persona (p. ej. sangre, saliva, vómito, orina y materia fecal).
- La protección ocular puede ser gafas de protección y pantalla facial.



Elimine los guantes y la mascarilla después de usarlos

- Retírese los guantes y mascarilla después de atender a la persona infectada y deséchelos en un bote de basura revestido con una bolsa de plástico.
- Antes de retirarse la mascarilla, retire primero los guantes y lávese las manos con agua y jabón
- Las pantallas faciales y gafas de protección suelen ser reutilizables luego de limpiarlas con detergente para vajilla y agua o con una toallita desinfectante.
- Lávese las manos con agua y jabón nuevamente antes de tocar su cara o cualquier otra cosa.



Limite la cantidad de personas que visitan su casa

- Solo acepte visitantes que debe ver y mantenga las visitas cortas.
- Las personas mayores o con afecciones médicas crónicas (problemas de pulmón, deficiencia inmunitaria o diabetes) no deben acercarse al enfermo.



Evite compartir artículos de uso doméstico

- No comparta platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas u otros artículos con la persona bajo observación.
- Después de su uso, estos artículos deben ser lavados con jabón o detergente en agua tibia. No se necesita un jabón especial.
- Se pueden usar lavavajillas y lavadoras de ropa.
- No comparta los cigarrillos.



Limpie

- Limpie su casa con limpiadores domésticos comunes.
- Limpie a diario los artículos que se tocan con regularidad, como inodoros, manijas del lavabo, manijas de puertas y mesitas de luz.



Lave bien la ropa

- No es necesario lavar la ropa por separado, pero asegúrese de usar guantes cuando la manipula.
- Lávese las manos con agua y jabón inmediatamente después de quitarse los guantes.



Tenga cuidado al tocar los desechos

- Todos los desechos pueden ir a los botes de basura comunes.
- Cuando vacíe los cestos de basura, asegúrese de no tocar con las manos los pañuelos desechables usados. Revestir el cesto con una bolsa de plástico hace que eliminar los desechos sea más fácil y seguro.
- Lávese las manos con agua y jabón o desinfectante para manos después de vaciar el cesto.



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.

Para más información comuníquese con: _____

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