

## Para las **personas infectadas** por la COVID-19 y las **personas en contacto**

### Persona infectada (o enferma):

Usted ha recibido un **diagnóstico de COVID-19** por un profesional de salud.

### Persona en contacto:

Usted ha estado **en contacto** con una persona infectada por la COVID-19

- mientras la persona era contagiosa
- durante al menos 15 minutos y a menos de dos metros.

Usted podría desarrollar la enfermedad.

## INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LA COVID-19

### ¿Qué es la COVID-19?

La COVID-19 es una infección causada por un virus de la familia de los coronavirus.

### ¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

- Luego de una exposición al virus, los síntomas pueden tardar hasta 14 días en presentarse.
- Los principales síntomas son: fiebre, tos, dificultades respiratorias y pérdida de los sentidos del gusto y del olfato.
- Otros síntomas posibles son: dolor de garganta, náuseas, vómitos, dolores de cabeza, dolores musculares, diarrea y un gran cansancio.
- A veces no se presenta ningún síntoma, o bien síntomas muy leves parecidos a los de un catarro.
- Se pueden desarrollar síntomas más graves, como una neumonía (infección pulmonar).
- La enfermedad puede ocasionar la muerte, aunque raramente. El riesgo de muerte es superior para las personas mayores y las personas que padezcan enfermedades crónicas como la diabetes, una afección cardíaca o respiratoria, o bien para las personas con un sistema inmunitario muy bajo (persona inmunodeprimida).



### ¿Existe un tratamiento para curar la COVID-19?

De momento, no existe ninguna vacuna para prevenir la COVID-19 ni tratamiento para curarla.

## ¿Cómo se transmite la COVID-19?

- La COVID-19 se transmite por una persona enferma (infectada) que expulsa gotículas (no visibles) **en el aire** al hablar, toser o estornudar. Se puede contraer la enfermedad por las heces.
- Una persona infectada puede transmitir la infección a partir de 2 días antes de presentar síntomas y durante varios días luego del inicio de la enfermedad.
- También es posible infectarse tocando superficies u objetos contaminados por la COVID-19 y luego tocándose la boca, la nariz o los ojos.
- De igual manera, una persona que no presente síntomas puede transmitir la enfermedad.



La salud pública pide a las **PERSONAS INFECTADAS (o enfermas)** y a las **PERSONAS EN CONTACTO** de seguir las siguientes recomendaciones para **EVITAR TRANSMITIR LA COVID-19 A OTRAS PERSONAS.**

### QUÉDESE EN CASA



No vaya a lugares públicos  
(p. ej. tienda, farmacia, trabajo, escuela o guardería)

- No utilice los medios de transporte público (bus, metro, tren)
- Pida a sus familiares de hacer sus compras (p. ej. supermercado, farmacia) y de dejarlas delante de la puerta de su domicilio O utilice los servicios de entrega a domicilio
- No visite a nadie NI reciba visitas (familia, padres, amistades)
- **En caso de tener que acudir a una clínica u hospital por motivos de salud:**
  - Antes de acudir, avise a la clínica o al hospital que usted es una persona infectada por la COVID-19 o que es una persona en contacto.
  - Utilice un vehículo particular (de ser posible).
  - Salvo urgencia, concierte una cita antes de presentarse.
  - En caso de urgencia, al marcar el 911 o al llegar a la sala de urgencias, diga que usted es una persona infectada por la COVID-19 o una persona en contacto.
  - Use siempre un cubrebocas en presencia de otras personas.
  - Mantenga una distancia interpersonal de al menos 2 metros entre usted y los demás.

### PROTEJA A LAS PERSONAS QUE VIVEN CON USTED

Evite en el máximo grado posible entrar en contacto con las demás personas en casa

- Evite sobre todo el contacto con personas mayores o que padezcan una enfermedad crónica.
- Aíslese en un cuarto de su domicilio con la mayor frecuencia posible, incluso para comer y dormir.
- Mantenga la puerta cerrada.
- Si debe compartir el cuarto con otra persona, use una mascarilla o un cubrebocas.
- En caso de no poseer mascarilla, mantenga una distancia interpersonal de al menos 2 metros entre usted y los demás.



## CONSEJOS PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN

### Lavado de manos



- Lávese las manos seguido con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Lávese las manos antes de comer y después de usar el baño.
- Utilice un gel desinfectante a base de alcohol si no cuenta con agua ni jabón.

### Higiene respiratoria



- Utilice un pañuelo de papel para toser, sonarse la nariz o estornudar.
- Tire el pañuelo a la basura apenas termine y lávese las manos.
- En caso de no contar con un pañuelo, tosa o estornude en el codo.

### Cuándo y cómo usar una mascarilla o un cubrebocas



- Utilice una mascarilla o bien cualquier otro tipo de tejido para cubrirse el rostro y la boca si:
  - una persona se encuentra en el mismo cuarto que usted y a menos de dos metros;
  - o si debe salir de casa por motivos médicos.

#### ¿Cómo usar una mascarilla o un cubrebocas?

- Lávese las manos antes y después de colocarse la mascarilla o el cubrebocas.
- Ajústelo para que se fije bien a su rostro y le cubra la nariz y boca.
- Evite tocar el cubrebocas una vez colocado.
- Evite tocarse los ojos.
- Cambie de mascarilla en cuanto se moje, ensucie o dañe.
- Tírela o límpiela (si es reutilizable) luego de cada uso.
- Lávese las manos después de haberse quitado la mascarilla o el cubrebocas.
- No comparta su mascarilla o cubrebocas con otras personas.

### Baño y servicios higiénicos



- Utilice un baño exclusivo para usted, en caso de ser posible.
  - En caso de no ser posible, utilice una toalla exclusiva para usted y desinfecte todo lo que haya tocado luego de cada uso (p. ej. picaportes, interruptor, cadena del inodoro, grifos).
- Cierre la tapa del inodoro antes de descargarlo y luego lávese las manos enseguida.

### Objetos compartidos



- No comparta platos, cubiertos, vasos, servilletas, sábanas ni ropa con otras personas.

# CONSEJOS PARA LA PERSONA QUE LAVA Y LIMPIA

## Lavado (ropa y vajilla)



Si otra persona se encarga del lavado, entonces debe lavarse las manos con jabón apenas haya tocado la ropa o la vajilla de la persona enferma o de la persona en contacto.

- Lave la ropa de las personas enfermas o en contacto con agua caliente y jabón
  - se la puede lavar junto con la ropa del resto de personas del domicilio;
  - no sacuda la ropa sucia.
- Los cubiertos y la vajilla utilizados por la persona enferma o en contacto deben limpiarse con el jabón para vajilla habitual y agua.

## Basura



- La basura de la persona enferma o en contacto se puede tirar junto con el resto de residuos del domicilio.
- Cierre bien las bolsas de basura.

## Limpieza



- Airee con frecuencia la casa y la habitación de la persona enferma o en contacto abriendo una ventana (si el clima lo permite).
- Limpie y desinfecte al menos una vez al día:
  - las superficies tocadas frecuentemente por la persona enferma o en contacto (p. ej. picaportes, mesita de noche, cabecera y demás muebles de la habitación).
  - el baño y el inodoro.
- En la medida de lo posible, los espacios reservados a la persona enferma o en contacto deberían ser limpiados y desinfectados por ella misma.
  - *En caso de no ser posible*, lávese las manos con frecuencia después de todo contacto con la persona enferma o en contacto, o con objetos o superficies que ésta última haya tocado (p. ej. mesita de noche, vajilla, etc.).

Para **limpiar**, utilice agua y jabón o productos de limpieza de uso doméstico.

Para **desinfectar**, utilice su desinfectante habitual o prepare uno casero mezclando 1 medida de lejía doméstica con 9 medidas de agua fría (p. ej. 1 taza de lejía para 9 tazas de agua).

# DÉ UN SEGUIMIENTO A SU SALUD CADA DÍA



Tómese la temperatura todos los días a la misma hora.

Si toma un medicamento contra la fiebre, espere al menos **4 horas** antes de tomarse la temperatura.

## ¿QUÉ HACER SEGÚN LOS SÍNTOMAS?

### En caso de presentar síntomas graves:

- Grandes dificultades respiratorias (p. ej. incapaz de decir 2 palabras sin tener que detenerse)
- Dolor agudo en el pecho
- Gran dificultad para permanecer despierto durante el día (más de lo habitual)
- Confusión (mayor dificultad que la habitual para tener ideas claras)
- Pérdida del conocimiento (usted se ha desmayado)

### O cualquier otra situación que requiera una atención urgente:

1. **Llame al 911**
2. **Diga que ha contraído la COVID-19 o que es una persona en contacto con una persona infectada por la COVID-19**

### Persona infectada (o enferma):

Si los síntomas se agudizan:

**CON LA ASISTENCIA DE UNA PERSONA QUE HABLE FRANCÉS O INGLÉS**

1. **Marque el 514 644-4545 o llame a su médico**
2. **Diga que ha contraído la COVID-19**

### Persona en contacto:

Si presenta cualquiera de estos síntomas:

- Fiebre (temperatura mayor a 38 °C)
- Tos o agravación de tos
- Dificultades respiratorias
- Dolor de garganta
- Diarrea o vómitos
- Pérdida repentina del olfato sin congestión nasal y/o pérdida del gusto.

**CON LA ASISTENCIA DE UNA PERSONA QUE HABLE FRANCÉS O INGLÉS**

1. **Marque el 514 644-4545**
2. **Diga que es una persona en contacto con la COVID-19**

## ACCESO A SERVICIOS SANITARIOS PARA LA COVID-19

Las pruebas, la atención o los tratamientos para la COVID-19 **son de carácter gratuito**, sin importar el estado migratorio o la cobertura del seguro médico de la persona.

## ¿CUÁNDO TERMINAR EL AISLAMIENTO EN CASA?

Si usted es un profesional de salud, debe consultarlo con su oficina de salud.

### PARA TODAS LAS PERSONAS:

Si tiene dudas sobre cuándo terminar el aislamiento, marque el **514 644-4545 CON LA ASISTENCIA DE UNA PERSONA QUE HABLE FRANCÉS O INGLÉS**, y siga los consejos que el profesional le dará:

#### Persona infectada (o enferma):

**Si no ha sido hospitalizado(a) en la unidad de cuidados intensivos y no es inmunodeprimido(a):**

- puede terminar el aislamiento 14 días después del inicio de los síntomas Y luego de 2 días sin síntomas.

**Si ha sido hospitalizado(a) en la unidad de cuidados intensivos o si es inmunodeprimido(a):**

- espere 21 días después del inicio de los síntomas.

**¡OJO! Si ha sido hospitalizado(a) en la unidad de cuidados intensivos o si es inmunodeprimido(a):** después de haber terminado el aislamiento, evite los contactos con las personas a riesgo de enfermedad grave (personas mayores, personas inmunodeprimidas) **durante un plazo adicional de 7 días.**

#### Persona en contacto:

**Si no ha presentado síntomas:**

- puede terminar el aislamiento 14 días después del último contacto con la persona enferma.

**Si no ha podido aislarse de la persona enferma (p. ej. hijo enfermo) y no ha presentado síntomas:**

- puede terminar el aislamiento 14 días después de la recuperación de la persona enferma.

**Si ha presentado síntomas:**

- espere al menos 14 días después del inicio de los síntomas Y después de al menos 2 días sin síntomas.

## SI UNA PERSONA DEBE ASISTIRLE EN SUS ACTIVIDADES COTIDIANAS

(p. ej. asistencia para comer, ir al baño, moverse en casa, etc.)

- De ser posible, la misma persona debería brindar toda la asistencia.
- Dicha persona debe ser menor de 65 años, gozar de buena salud, no padecer enfermedades crónicas (p. ej. diabetes) ni tomar varios medicamentos.
- Al entrar en contacto con la persona asistente, **ambas personas deben llevar una mascarilla o un cubrebocas.**

**ANTES DE AYUDAR, LA PERSONA DEBE:**

**1. Lavarse las manos**



**2. Llevar una mascarilla**



**3. Usar guantes desechables, si cuenta con ellos**



**DESPUÉS DE HABER AYUDADO, LA PERSONA DEBE:**

**4. Quitarse los guantes y tirarlos en un bote de basura cerrado, fuera del alcance de los niños**



**5. Lavarse las manos**



**6. Quitarse la mascarilla y tirarla en un bote de basura cerrado, fuera del alcance de los niños o ponerla a lavar (si es lavable)**



**7. Lavarse las manos de nuevo**



## ¡Ojo ante cualquier indicio de angustia!

Pida ayuda si las siguientes reacciones emotivas se agravan o si no consigue mantenerlas bajo control:

- Estrés, ansiedad
- Reacciones emotivas de larga duración (gran tristeza, llanto frecuente, irritabilidad, etc.)
- Un sentimiento de pánico
- Ideas que persisten e invaden su pensamiento, causando miedo
- Repercusiones sociales causadas por la COVID-19 (p. ej. pérdida de empleo o dificultades financieras)

**CON LA ASISTENCIA DE UNA PERSONA QUE HABLE FRANCÉS O INGLÉS - MARQUE EL 811** (consulta telefónica las 24 horas /7 días por semana)

Profesionales de salud le podrán aconsejar en función de sus necesidades.

- Elija **la opción Info-Social**

*Para cualquier otra inquietud sobre su salud o la salud de un allegado*

- Elija **la opción Info-Santé**



**SERVICIOS COMUNITARIOS Y SOCIALES OFRECIDOS EN MÁS DE 200 IDIOMAS – MARQUE EL 211**

O consulte la página web: <https://www.211qc.ca/>

Varios organismos prestan servicios de asistencia (asistencia alimentaria, servicios para las personas mayores, las familias, etc.). La línea 211 le brinda información y le permite encontrar los servicios comunitarios y sociales más cercanos a su domicilio.

