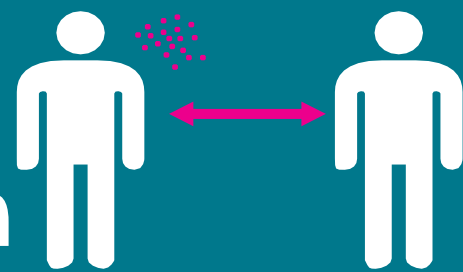


COVID-19:

detener la propagación



¿Cuáles son los síntomas más frecuentes de COVID-19?

Tos nueva o empeoramiento de la tos, fiebre, cansancio, dolor de garganta, falta de aire o dificultad para respirar, dolores musculares o corporales, nueva pérdida de olfato o gusto, dolor de cabeza, dolor abdominal, diarrea o vómitos.

¿Qué debo hacer si presento síntomas de COVID-19?

Si cree que tiene síntomas de COVID-19:

- **Saque una cita para realizarse la [prueba COVID-19](#).** En la medida de lo posible, intente no utilizar el transporte público para ir, incluidos los autobuses y trenes.
- **Quédese en casa.** Salga solamente por emergencias médicas.
- **Autoáíslese.** Vigile sus síntomas y evite tener contacto con otras personas. Si vive con otras personas, manténgase alejado/a de ellas al menos dos metros.

¿Cómo me autoaislo?

- Autoaislamiento significa quedarse en casa, evitar el contacto con otras personas y salir solamente en casos críticos, como una emergencia médica. Si debe salir de casa para ir a ver a un médico, use un protector facial o una mascarilla médica, manténgase a dos metros de distancia de los demás e intente no utilizar el transporte público, incluidos los autobuses y trenes.
- Quédese, coma y duerma en una habitación separada y utilice un baño diferente al que utilicen los demás en su casa, de ser posible.
- Intente comprar los alimentos, medicamentos u otros artículos esenciales por Internet, por teléfono, mediante amigos, familiares, vecinos o cualquier otra persona que no se esté autoaislando. Haga que dejen las cosas en la puerta de entrada para reducir el contacto.
- Aíslese si tiene síntomas de COVID-19, si ha dado positivo, si cree que ha estado expuesto/a a una persona que tiene COVID-19 o si acaba de regresar de un viaje.

¿Qué hago si estuve en contacto estrecho con una persona que tiene COVID-19?

- Aíslese durante 14 días a partir del último día en que tuvo contacto estrecho con esa persona. Contacto estrecho es quince minutos de exposición a una persona que tiene COVID, a menos de dos metros de distancia.
- Realícese la [prueba](#) de COVID-19 al menos siete días después de la fecha en que estuvo en contacto con la persona que dio positivo en COVID-19.
- Si el resultado de la prueba es **positivo**, deberá autoaislarse por diez días. La unidad de Salud Pública local o quién le haya realizado la prueba lo/a llamará para darle más instrucciones.
- Si el resultado de la prueba es **negativo**, saque cita para realizarse una segunda prueba en el décimo día de autoaislamiento o después, si se hizo la primera prueba antes de los siete días después de haber estado expuesto. **Debe aislarse durante los 14 días completos, incluso si el resultado de la prueba es negativo.**

¿Qué debo hacer mientras espero los resultados de la prueba de COVID-19?

Si tiene síntomas de COVID-19, sabe que ha estado expuesto/a a la COVID-19 o ha viajado fuera de Canadá en las últimas dos semanas, debe autoaislarse mientras espera los resultados de las pruebas. Si no tiene síntomas de COVID-19, no ha estado expuesto/a a COVID-19 o no le han indicado que se autoáísle, continúe practicando el distanciamiento físico y vigile los síntomas mientras espera los resultados de las pruebas.

¿Cómo recibo el resultado de la prueba COVID-19?

Para ver el resultado en línea, visite la página web para [resultados de la prueba COVID-19 del Gobierno de Ontario](#). Si el resultado es positivo, recibirá una llamada de Salud Pública.

DI POSITIVO EN LA PRUEBA DE COVID-19: ¿AHORA QUÉ?



PASO 1. Salud Pública se pondrá en contacto con usted.

Lo/a llamará para darle más información sobre su período de aislamiento.



PASO 2. Aíslese.

Debe autoaislarse por diez días a partir del día en que comenzaron los síntomas. Haga una lista de todos los artículos esenciales que necesite, incluidos comestibles y medicamentos, y cree un plan para que te los lleven o dejen en su domicilio.



Quienes hayan tenido contacto estrecho deben autoaislarse.

Los integrantes de su familia y toda persona con la que haya tenido contacto estrecho deberán autoaislarse por 14 días. Contacto estrecho es quince minutos de exposición a una persona que tiene COVID, a menos de dos metros de distancia.



PASO 3. Vigile los síntomas.

Los síntomas leves o moderados, como tos seca y dolores de cabeza, pueden tratarse en casa. Si empieza a presentar síntomas más graves, como dificultad para respirar, llame al 911.



PASO 4. Descanse e hidrátese.

Asegúrese de dormir mucho y de beber mucha agua.



PASO 5. Dele prioridad a su salud mental.

El autoaislamiento puede ser solitario, así que dedíqueles tiempo a las cosas que le suban el ánimo. Comuníquese con amigos o familiares de forma virtual, vea una película o juegue a juegos de palabras.



PASO 6. Continúe vigilando los síntomas.

Si se ha recuperado después de los diez días de autoaislamiento, puede reanudar sus actividades normales mientras hace su aporte para reducir la propagación del virus, lo que incluye usar mascarilla y practicar el distanciamiento físico. Si sigue sintiéndose mal después de los diez días, continúe autoaislándose. Si se agravan los síntomas, llame al 911.



ENLACES Y RECURSOS ADICIONALES

[Centro de Aislamiento Voluntario de Toronto](#) [Información general sobre COVID-19](#)

[Cómo tratar los síntomas de COVID-19 en la casa](#)

[Información sobre COVID-19: Gobierno de Ontario](#) [Información sobre COVID-19:](#)

[Ciudad de Toronto](#)