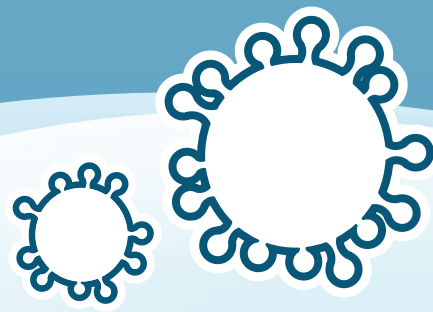


Informaciones y recomendaciones de salud pública respecto a la COVID-19



¿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?

Los síntomas pueden tomar hasta 14 días en manifestarse tras una exposición al virus de la COVID-19. A ese lapso de tiempo se lo denomina periodo de incubación.

Es posible que no se presenten síntomas o que sean muy leves (p. ej. secreciones nasales). También pueden ser muy graves, como aquellos propios de una neumonía (infección de los pulmones).

Los síntomas principales son fiebre, tos (reciente o crónica agudizada), pérdida del olfato y del gusto (sin congestión nasal) y dificultades respiratorias.

Las personas infectadas por la COVID-19 también pueden presentar los siguientes síntomas:

- dolor de garganta,
- náusea,
- vómito,
- diarrea,
- dolores de cabeza,
- dolores musculares,
- cansancio intenso.



La mayoría de las personas infectadas por la COVID-19 se cura sin complicaciones. En algunos casos, en particular para las personas inmunodeprimidas, con problemas de salud existentes (p. ej. problemas cardíacos o respiratorios) o las personas mayores, la enfermedad puede agravarse y ocasionar la muerte.

2 Quedarse en casa y aplicar el distanciamiento físico

- ✓ Evite todos los viajes no esenciales dentro de la comunidad.
- ✓ Evite los contactos con las personas más vulnerables (personas mayores, inmunodeprimidas o con problemas de salud).
- ✓ No visite a otras personas ni reciba visitas en casa.
- ✓ No participe en reuniones de grupos ni familiares.
- ✓ Trabaje desde casa, de ser posible.

¿Cómo se transmite la infección COVID-19?

- Cuando una persona infectada por la COVID-19 habla, tose o estornuda.
- Por la saliva, escupiendo. También puede transmitirse por las heces de una persona infectada.
- Una persona infectada puede ser contagiosa hasta 2 días antes de desarrollar síntomas. Una persona que no presente síntoma alguno también puede ser contagiosa.

Asimismo, se puede transmitir la COVID-19 al tocar con las manos una superficie u objeto contaminado y luego tocándose el rostro.

¿Cómo protegerse y proteger a los demás?

1. Lavado de manos y etiqueta respiratoria



Lávese seguido las manos con agua y jabón al menos durante 20 segundos. Lávese las manos antes de comer, después de ir al baño y cada vez que salga de casa o regrese de una salida (tienda de alimentos, farmacia, mercado, etc.). Utilice un desinfectante a base de alcohol si no tiene acceso a agua ni jabón.



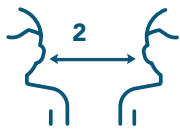
Utilice un pañuelo de papel para toser, sonarse la nariz o estornudar. **Tire el pañuelo a la basura** en cuanto pueda y lávese las manos. Si no tiene pañuelo, tosa o estornude en **la parte interior del codo**.



USTED PUEDE SALIR A PASEAR O SALIR DE CASA SI:

- no presenta síntomas,
- no ha dado positivo a una prueba de COVID-19,
- no ha estado en contacto con una persona infectada por la COVID-19,
- no se encuentra en un periodo de cuarentena (aislamiento) por haber estado en contacto con una persona infectada por la COVID-19,
- no ha viajado fuera de Canadá durante los últimos 14 días.

EN CASO DE SALIR DE CASA:



Mantenga siempre una distancia de al menos 2 metros (aproximadamente el largo de dos brazos) entre usted y las otras personas.

No hace falta mantener la distancia de 2 metros entre las personas que vivan en el mismo domicilio, excepto si una de ellas está enferma.

EN CASO DE TENER QUE CUIDAR DE UN ALLEGADO QUE NO VIVA CON USTED:

Las personas mayores, inmunodeprimidas o con problemas de salud tienen mayor riesgo de desarrollar complicaciones por la COVID-19. Usted debe ser muy prudente y respetar las recomendaciones de salud pública para protegerlos:



Lávese las manos con jabón antes y después de la visita.



Lleve mascarilla y, una vez usada, tírela o lávela.



Mantenga una distancia interpersonal de 2 metros en la mayor medida posible.

¿Qué hacer si sospecha estar enfermo(a) de la COVID-19?

Si usted o un familiar presenta uno o varios síntomas de la COVID-19



Si tiene preocupaciones después de haber estado en contacto con una persona enferma:

- Llame a la línea de información COVID-19 marcando el 514 644-4545 o el 1 877 644-4545 (servicio disponible únicamente en francés e inglés),
- Siga los consejos de un profesional de la salud.

Si usted o un familiar suyo presenta síntomas graves que requieran de asistencia inmediata, como por ejemplo grandes dificultades respiratorias, desorientación, bebé de menos de 3 meses con fiebre:

- Marque el 9-1-1 o acuda a un hospital

Ojo con los signos de angustia psicológica

Pida ayuda si no consigue controlar las siguientes reacciones emotivas o si éstas se agravan:

- Estrés, ansiedad,
- Reacciones emotivas persistentes (gran tristeza, llanto frecuente, irritabilidad, etc.),
- Sentimientos de pánico,
- Ideas que persisten e invaden su pensamiento, causando miedo.

La mascarilla o el cubrebocas: ¿cuándo y cómo usarlos?



La mascarilla o el cubrebocas no sustituyen el lavado de manos, el distanciamiento físico ni el aislamiento en casa si se encuentra enfermo(a).



Se puede llevar la mascarilla o el cubrebocas en los lugares públicos **donde sea difícil respetar los 2 metros de distancia interpersonal** (p. ej. supermercado, farmacia, transporte público). Se lleva este tipo de mascarilla para disminuir el riesgo de transmisión del virus a las demás personas. Usted puede elaborar su propia mascarilla.

Cómo usar la mascarilla o el cubrebocas



1. Lávese las manos **antes** y **después** de colocarse la mascarilla o el cubrebocas.
2. Cóloquelo sobre la nariz y la boca para fijarlo bien al rostro.
3. Evite tocarlo después de fijarlo y tampoco se toque el rostro.
4. Cámbielo si se moja, ensucia o daña.
5. Para quitárselo, use solamente los elásticos o cordeles sin tocar la parte anterior del cubrebocas.
6. No lo comparta con otras personas.
7. **Tírela o lávela después de cada uso.** Recuerde lavarse las manos.

Acceso a los servicios sanitarios por la COVID-19

La detección de la COVID-19 y los cuidados o tratamientos relacionados con la COVID-19 son de carácter gratuito, sin importar el estado migratorio ni la cobertura sanitaria.

Recursos útiles

Recursos sociales y comunitarios: marque el 2-1-1

Servicio de información y de referencia, disponible en más de 200 idiomas, que le remite rápidamente al organismo comunitario o servicio adecuado para atender sus necesidades.

Info-Santé e Info-Social: marque el 8-1-1

El 8-1-1 es un servicio gratuito de consulta telefónica, confidencial y accesible en todo momento (24/7).

En colaboración con:

