



Coronavirus COVID-19

Centro de BC para el Control de Enfermedades | Ministerio de Salud de BC

CÓMO PUEDE USTED REDUCIR LA PROPAGACIÓN DEL COVID-19

Cuide de los demás cuidándose a usted mismo.

Lávese las manos, evite tocarse la cara, y quédese en casa si está enfermo.

Quédese en casa y practique el distanciamiento físico.

Quédese en casa siempre que pueda. Manténgase alejado a 2 metros de distancia de las personas de fuera de su hogar.

COVID 19: Cómo autoaislarse después de un viaje si vive con familiares

4 de abril de 2020

El objetivo de esta guía es ofrecer consejos sobre el autoaislamiento al regresar a casa tras un viaje, si comparte casa con familiares o amigos. Proporciona información sobre el autocuidado y la protección de aquellos que viven con usted, especialmente de aquellas personas que son más vulnerables.

Desde el 25 de marzo de 2020, es obligatorio que todos aquellos que llegan a la Colombia Británica desde fuera de Canadá se autoaislen y monitoricen sus síntomas durante 14 días tras la llegada.

Los síntomas del COVID-19 son similares a los de otras enfermedades respiratorias, como los de la gripe y el resfriado común. Los síntomas incluyen tos, fiebre, dolor de garganta y dificultad para respirar. Se sabe que las personas mayores y las personas con el sistema inmunitario debilitado o con afecciones médicas subyacentes (como enfermedad cardíaca, pulmonar o renal crónicas) corren un mayor riesgo de enfermedad grave.

El autoaislamiento significa quedarse en casa y evitar situaciones en las que podría entrar en contacto con otros. Usted puede haber estado expuesto al virus durante el viaje, y corre el riesgo de desarrollar la enfermedad por COVID-19 y transmitírsela a otros. Los síntomas pueden tardar hasta 14 días en aparecer, por lo que es importante que se autoaisle incluso si no presenta ningún síntoma.

Qué hacer si vive con otras personas.

Sabemos que puede ser difícil autoaislarse si vive con familiares o amigos. Siempre que sea posible, intente permanecer a solas en una habitación o zona de la casa, y usar un baño que no usen otras personas. Si esto no es posible, es importante plantearse cuál de las personas que viven en su casa corre el mayor riesgo y mantenerla lo más segura posible alejándose de ella. Entre las personas que tienen un riesgo más alto se encuentran las personas de la tercera edad, o los adultos o niños con problemas médicos adicionales como diabetes, enfermedad cardíaca o asma, o aquellos con el sistema inmunitario debilitado debido a la toma de ciertos medicamentos o a enfermedades como el cáncer. Por ejemplo, si vive con sus padres o abuelos y son personas mayores, haga lo posible para alejarse de ellos.

Si no puede evitar vivir en el mismo espacio que otras personas, puede tomar algunas medidas para reducir el riesgo para los demás miembros de su familia. Si bien esto puede ser difícil en un hogar donde vivan muchas personas, **siempre que sea posible practique el distanciamiento físico manteniendo 2 metros (o 6 pies) de distancia de otros**, especialmente de las personas mayores o aquellos que corren un mayor riesgo.



Coronavirus COVID-19

Centro de BC para el Control de Enfermedades | Ministerio de Salud de BC

CÓMO PUEDE USTED REDUCIR LA PROPAGACIÓN DEL COVID-19

Cuide de los demás cuidándose a usted mismo.

Lávese las manos, evite tocarse la cara, y quédese en casa si está enfermo.

Quédese en casa y practique el distanciamiento físico.

Quédese en casa siempre que pueda. Manténgase alejado a 2 metros de distancia de las personas de fuera de su hogar.

¿Qué puede hacer para proteger a su familia?

Si vive en una casa con otras personas y tiene que autoaislarse, hay ciertas cosas que puede hacer para protegerlas, especialmente a aquellos que son más vulnerables ante una infección (p. ej. personas de la tercera edad y personas con el sistema inmunitario debilitado):

- Lávese las manos con regularidad y frecuencia usando un jabón común y agua (durante al menos 20 segundos). También puede usar un desinfectante para manos que contenga un mínimo de 60% de alcohol. No es necesario usar jabón antibacteriano para el COVID-19.
- Quédese en su habitación todo lo posible y mantenga una distancia de 2 metros (6 pies) entre usted y los demás.
- Use un baño separado, si es posible. Limpie el baño de manera regular con productos de limpieza doméstica. Tire de la cadena con la tapa del inodoro bajada.
- Siempre que sea posible, utilice herramientas en línea para contactar virtualmente con otras personas.
- Salude a los demás con una sonrisa o con un gesto de la mano, en vez de realizar un contacto directo de persona a persona.
- Puede trabajar desde casa (teletrabajar).
- Solo salga a tomar el aire si puede quedarse en un lugar privado como su jardín o balcón.
- No vaya a la escuela, trabajo u otras zonas públicas.
- Si en el hogar hay más de una persona con la misma enfermedad, pueden compartir una habitación.
- Quédese y duerma en una habitación con buena ventilación y alejada de otras. Por ejemplo, puede abrir una ventana para dejar que circule el aire.
- Asegúrese de usar una toalla separada, y de guardarla alejada de otras.
- Si necesita ayuda para comprar alimentos, realizar otras compras o recoger medicamentos, pídale a los amigos o familiares. Otra posibilidad es pedir la compra y los medicamentos por teléfono o en línea.
- No debe recibir visitas en casa, a menos que le estén prestando cuidados o entregando productos y suministros. En ese caso debe mantener una distancia de 2 metros. Pídale a quienes le traigan la compra y los suministros que los dejen delante de la puerta de entrada.
- Siga automonitoreando sus síntomas. Si empieza a presentar tos o fiebre, y si los síntomas empeoran, llame al 811 para informar de ello. Si tiene dificultad para respirar, llame al 911.
- No utilice el transporte público.
- Cúbrase la boca y la nariz con el codo al toser o estornudar, y evite a otras personas que estén enfermas. Tosa en el interior de su codo o use un pañuelo de papel para evitar toser o estornudar en las manos o al aire. Tire los pañuelos de papel usados de inmediato en un cubo de basura, y lávese las manos en seguida.



Coronavirus COVID-19

Centro de BC para el Control de Enfermedades | Ministerio de Salud de BC

CÓMO PUEDE USTED REDUCIR LA PROPAGACIÓN DEL COVID-19

Cuide de los demás cuidándose a usted mismo.

Quédese en casa y practique el distanciamiento físico.

Lávese las manos, evite tocarse la cara, y quédese en casa si está enfermo.

Quédese en casa siempre que pueda. Manténgase alejado a 2 metros de distancia de las personas de fuera de su hogar.

- Lave la ropa de manera habitual, usando el nivel más caliente de agua indicado en las instrucciones de lavado. Seque la ropa bien y no lave ni doble la ropa de otras personas.
- Si fuma, intente dejarlo (www.quitnow.ca), y no permita que otros fumen en la casa o en el automóvil.

Además de tomar precauciones individuales para proteger a las personas con las que vive (especialmente a aquellas que pueden correr más riesgo), hay otras cosas que usted u otros miembros de su hogar pueden hacer:

- Limpie y desinfecte al menos una vez al día las superficies que se toquen con frecuencia, tales como las manijas de las puertas, las encimeras, los baños y otras superficies. Los productos que usa de manera regular para la limpieza doméstica eliminan de forma efectiva el COVID-19. Siga las instrucciones de la etiqueta del producto. Recuerde que los productos de limpieza doméstica regulares son efectivos contra el COVID-19:
 - **Al limpiar** elimina físicamente los virus y las bacterias, no los mata. Esto se hace con agua, detergentes, y el trapo de limpieza con el que se hace fricción constante sobre la superficie.
 - **Al desinfectar** mata a los virus y las bacterias, y solo se aplica a los objetos, nunca al cuerpo humano.
- Con un desinfectante o con un limpiador del hogar lave las superficies duras como llaves/grifos, manijas de las puertas, teléfonos y pasamanos, a poder ser varias veces al día.
- Mantenga sus artículos personales (como cepillos de dientes, vasos, teléfonos celulares, tabletas o computadoras portátiles) separados de los artículos de las demás personas.
- Vacíe la basura de manera frecuente y lávese las manos inmediatamente después de hacerlo.
- No comparta la comida, la bebida o los cigarrillos, ni cualquier otro artículo que se ponga en la boca.

¿Qué sucede si me estoy autoaislando y necesito cocinar o preparar la comida para las personas de mi hogar?

Si ha regresado de un viaje y se está autoaislando, no debe preparar la comida para los demás miembros de su hogar.

- Cocine y prepare los alimentos solo para usted, o pídale a otra persona que prepare los alimentos y se los lleve a una habitación separada.
- No comparta platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas, ropa de cama u otros artículos con una persona que se esté autoaislando o que haya desarrollado cualquier síntoma respiratorio. Si, debido a problemas de espacio, esto no se puede evitar, asegúrese de que, entre cada uso, cualquier cosa que compartan sea lavada con jabón y agua caliente.



Coronavirus COVID-19

Centro de BC para el Control de Enfermedades | Ministerio de Salud de BC

CÓMO PUEDE USTED REDUCIR LA PROPAGACIÓN DEL COVID-19

Cuide de los demás cuidándose a usted mismo.

Lávese las manos, evite tocarse la cara, y quédese en casa si está enfermo.

Quédese en casa y practique el distanciamiento físico.

Quédese en casa siempre que pueda. Manténgase alejado a 2 metros de distancia de las personas de fuera de su hogar.

¿Qué sucede si me estoy autoaislando y enfermo yo u otra persona en mi hogar?

Si ha regresado de un viaje y se está autoaislando, y bien usted u otra persona en su hogar enferman, hay pasos adicionales que deben tomar para protegerse a usted mismo y a los que lo rodean.

- Si es posible, solo una persona de su hogar debería cuidar de aquellos que han enfermado para limitar el número de personas expuestas.
- Lo más probable es que las personas que están enfermas se sientan debilitadas y muy cansadas. Permítales descansar.
- Pueden tomar agua, jugos, caldos claros o sopas para reponer los líquidos perdidos, especialmente si tienen fiebre.
- De ser posible, no debería actuar como proveedor de cuidados en su hogar si está embarazada o si tiene afecciones preexistentes como diabetes, enfermedad pulmonar, renal o cardíaca crónicas.

Utilice la [herramienta de autoevaluación para COVID-19 de BC](#) en línea para que le ayude a determinar si necesita una evaluación adicional o realizarse la prueba para el COVID-19. Si no puede usar la herramienta en línea, llame a HealthLink BC al 8-1-1 (número gratuito) o al 7-1-1 (para personas sordas o con problemas de audición), disponible las 24 horas al día, los 7 días a la semana. Puede completar esta evaluación para sí mismo, o para otra persona, si esta no puede hacerlo.

Para obtener más información sobre los requisitos de autoaislamiento después de un viaje, visite el sitio web del Gobierno de Canadá en: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/prevention-risks.html?topic=tilelink#self>