

Novedoso coronavirus (COVID-19): aislamiento voluntario

Salud Pública - hoja informativa

En diciembre de 2019, se confirmó un novedoso (nuevo) coronavirus (COVID-19) en Wuhan, China. La situación continúa evolucionando con casos de COVID-19 reportados fuera de China, incluyendo en Canadá y los Estados Unidos.

Es posible que haya sido expuesto al COVID-19 mediante contacto directo con una persona que está enferma o si ha viajado recientemente. **Por lo tanto, le solicitamos que se aisle voluntariamente y controle sus síntomas por un período de hasta 14 días.**

¿Qué significa “aislamiento voluntario”?

El aislamiento voluntario significa evitar situaciones en las cuales usted pudiera infectar otras personas. Esto ayuda a prevenir la propagación de la infección. NO ASISTA a actividades o reuniones en las cuales pueda estar en contacto cercano con otras personas. Esto incluye el trabajo, la escuela, la universidad, el transporte público (aviones/ autobuses/taxis/compartir vehículos), instalaciones de salud, instalaciones religiosas (iglesias), tiendas de comestibles o restaurantes, centros comerciales, eventos deportivos, recitales y fiestas de cumpleaños.

Debe limitar el contacto con otras personas fuera de su familia o con las cuales haya viajado. Si en su hogar no hay personas que hayan sido expuestas disminuya el contacto cercano con los demás miembros de su familia evitando situaciones en las cuales pudiera tener contacto cercano. Pídale a sus amigos que le traigan los comestibles y suministros o utilice el servicio de envío a domicilio o de recogida

Consulte a Health Links-Info Santé si tiene alguna pregunta sobre el aislamiento voluntario. Además, si un proveedor de servicios viene a su hogar regularmente para proporcionarle cuidado o asistencia necesarios (por ejemplo, atención a domicilio) a usted o un miembro de su familia debe informarle.

¿Por qué se me pide que me aisle voluntariamente?

El aislamiento voluntario se utiliza para disminuir las probabilidades de propagar la enfermedad a otras personas. Cuando una persona se expone a una enfermedad, hay un periodo de tiempo entre la exposición y el momento en que comienza a sentirse enfermo. Este periodo se denomina “incubación”. Hay una pequeña posibilidad de que pueda propagar gérmenes en los días previos a sentirse enfermo. Se les pide a las personas con riesgo elevado de haber sido expuestas que se aislen de manera voluntaria.

¿Cómo autocontrolo los síntomas?

Para autocontrolar sus síntomas, debe tomarse la temperatura dos veces por día, en la mañana y en la noche, colocándose un termómetro digital en la boca (oral). No debe comer, beber, fumar o mascar goma durante los 30 minutos previos a tomarse la temperatura. No tome acetaminofén (por ej., Tylenol[®]) o ibuprofeno (por ej., Advil[®]) durante los 14 días de aislamiento voluntario SALVO indicación en contrario de un profesional de la salud. El formulario de **autocontrol de la temperatura** (www.manitoba.ca/health/coronavirus/docs/temperature.pdf) que posiblemente haya recibido de la enfermera de salud pública puede ayudarle a llevar un registro y control de su temperatura y de cualquier otro síntoma que pudiera experimentar durante el periodo de aislamiento voluntario de 14 días.

No hay tratamientos específicos para las enfermedades de coronavirus. La mayoría de las personas que contraen COVID-19 se mejoran por sí solas. Sin embargo, algunas personas pueden requerir tratamiento médico.

¿Qué debo hacer si comienzo a tener síntomas?

Si desarrolla una fiebre superior a 38,0 °C (100,4 °F), tos, falta de aire, dificultad para respirar o algún otro síntoma en cualquier momento durante el periodo de aislamiento voluntario de 14 días, comuníquese con Health Links-Info Santé antes de acudir al centro de atención de urgencia local o a la sala de emergencias, o comuníquese con el 911 si se trata de una emergencia.

Al llegar, le darán un barbijo que deberá colocarse y le aislarán a fin de disminuir las probabilidades de propagación del virus a otras personas.

Si experimenta otros síntomas leves, como dolor de garganta o goteo nasal, comuníquese con una enfermera de salud pública o llame a Health Links-Info Santé.

También debe evitar el contacto con las mascotas que viven en su hogar, pues posiblemente puedan enfermarse.

Los profesionales de la salud pueden diagnosticar el COVID-19 en función de los síntomas y exámenes de laboratorio.

Novedoso coronavirus (COVID-19): aislamiento voluntario

¿Qué más puedo hacer para detener la propagación del COVID-19?

El virus puede propagarse a través del contacto cercano con una persona infectada que tose o estornuda. También puede contraer COVID-19 tocando objetos contaminados con el virus y luego tocándose la boca, los ojos o la nariz.

Las medidas de prevención comunes incluyen lavarse las manos con agua y jabón de forma regular durante al menos 15 segundos.

Asegúrese de secarse bien las manos.

Alternativamente puede utilizar un desinfectante de manos a base de alcohol si las manos no están visiblemente sucias. Es de especial importancia limpiarse las manos:

- luego de toser o estornudar,
- cuando cuida a un enfermo,
- antes, durante y luego de preparar comida,
- antes de comer,
- luego de utilizar el baño,
- cuando las manos están visiblemente sucias.

Debe taparse la boca y la nariz con un paño de papel cuando tose o estornuda o puede toser y estornudar en las mangas. Deseche los paños en la basura y lávese las manos inmediatamente o utilice un desinfectante de manos a base de alcohol.

Evite compartir artículos domésticos y de aseo personal (por ej., platos, toallas, almohadas, cepillos de dientes, etc.). Luego de utilizar estos artículos, lávelos bien con jabón y agua tibia, colóquelos en el lavavajillas para lavarlos o lávelos en la lavadora.

Actualmente, no hay una vacuna que prevenga la propagación de COVID-19.

Para obtener más información sobre COVID-19:

Hable con una enfermera de salud pública.

Para obtener un listado de las oficinas de salud pública visite:

www.manitoba.ca/health/publichealth/offices.html;

Llame a HealthLinks-Info Santé en Winnipegal 204-788-8200; llamada gratuita en el resto de Manitoba 1-888-315-9257;

O visite:

El sitio web sobre coronavirus de Manitoba:

www.manitoba.ca/health/coronavirus/index.html

El sitio web sobre coronavirus de Canadá: www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html