

## Aislamiento para personas con síntomas o que están esperando los resultados de la prueba de COVID-19



**Nota: esta hoja informativa es para personas con resultados positivos de la prueba de COVID-19, para personas que están esperando los resultados de la prueba (independientemente de que presenten síntomas o hayan sido expuestas) y para quienes tienen síntomas de COVID-19 pero no se han sometido a una prueba.**

La mayoría de las personas que contraen COVID-19 experimentan síntomas leves, pero en algunos casos este virus puede provocar una enfermedad grave e incluso hasta la muerte. La mayor parte de quienes se enferman de COVID-19 pueden recuperarse en su hogar, pero deben aislarse y monitorear los síntomas. Recuperarse en el hogar puede contribuir a detener la propagación de COVID-19 y ayuda a asegurar que haya recursos de atención médica disponibles para aquellas personas que tienen síntomas graves de COVID-19 y requieren ser hospitalizadas. Comuníquese con su enfermedad de salud pública si no puede aislarse en casa. Aislarse de las demás personas es la mejor manera de protegerse a usted mismo, a sus seres queridos y a las personas en su comunidad.

### ¿Tengo que aislarme y durante cuánto tiempo? Si:

- **Recibió resultados positivos de la prueba de COVID-19 y se encuentra lo suficientemente bien como para recuperarse en el hogar.** Aíslese durante al menos 10 días desde el inicio de los síntomas. Durante este período, recibirá llamadas regularmente de oficiales de salud pública y de un sistema de llamadas automatizadas para preguntarle acerca de los síntomas y controlar la temperatura. El oficial de salud pública le indicará cuándo puede dejar de aislarse.
- **se ha hecho una prueba o está esperando los resultados de la prueba.** Aíslese en casa mientras espera los resultados de la prueba. Si los resultados de la prueba de COVID-19 son negativos, pero tiene síntomas y ha viajado o ha sido expuesto a un caso de COVID-19, debe continuar aislándose voluntariamente (cuarentena) durante una totalidad de 14 días y hasta que no haya tenido síntomas durante 24 horas. Si los resultados de la prueba de COVID-19 son negativos y no ha viajado ni ha sido expuesto a un caso, debe aislarse voluntariamente hasta que no haya tenido síntomas durante 24 horas. Si los resultados de la prueba de COVID-19 son positivos, debe continuar aislándose voluntariamente y un oficial de salud pública se comunicará con usted.
- **tiene síntomas similares a la gripe o un resfrío, pero no ha sido expuesto a COVID-19 por haber viajado o través de otro caso.** Aquellas personas que comiencen a experimentar un empeoramiento o una recurrencia de cualquier síntoma de la columna A o dos síntomas o más de la columna B (ver recuadro

a continuación), deben realizarse la prueba de COVID-19. Si decide no hacerlo, deberá aislarse durante al menos 10 días en su hogar. Puede dejar de aislarse luego de 10 días, siempre y cuando no haya tenido síntomas durante al menos 24 horas. Si realiza la prueba de COVID-19 y los resultados son negativos, debe aislarse hasta que no haya tenido síntomas durante al menos 24 horas. Si los resultados de la prueba de COVID-19 son positivos, debe continuar aislándose voluntariamente y un oficial de salud pública se comunicará con usted.

A	B
Fiebre/escalofríos	Goteo nasal
Tos	Dolores musculares
Dolor de garganta/voz ronca	Fatiga
Dificultad para respirar	Ojos irritados (conjuntivitis)
Pérdida del gusto o del olfato	Dolor de cabeza
Vómitos o diarrea durante más de 24 horas	Sarpullido de causas desconocidas
	Mala alimentación, en el caso de bebés
	Náuseas o pérdida del apetito

## ¿Cómo obtendré los resultados de la prueba?

Puede acceder a los resultados de forma segura en Internet en <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/>. Es posible que reciba un mensaje de texto indicándole que los resultados están disponibles en el sitio web. El mensaje de texto no incluirá los resultados. Si los resultados de su prueba de COVID-19 son positivos los oficiales de salud pública también se comunicarán con usted directamente.

El tiempo de procesamiento de los resultados de la prueba de COVID-19 puede variar a causa del volumen actual de pruebas y de la localidad donde se le efectuó la prueba. Es posible que los resultados de la prueba de COVID-19 se demoren varios días en estar disponibles. Debe continuar aislándose hasta que reciba los resultados de la prueba.

Si no tiene una Tarjeta familiar de inscripción de salud de Manitoba, no es residente de Manitoba o no puede obtener los resultados de la prueba, puede llamar a la Línea de COVID de Health Links--Info Santé al **204-788-8200** o al número gratuito al **1-888-315-9257**.

Si el resultado de la prueba de COVID-19 fue positivo, recibirá llamadas regularmente de oficiales de salud pública, incluyendo la autoridad de salud regional, del Centro de Contacto de COVID-19 de Salud Pública, la Cruz Roja Canadiense, de 24/7 In Touch o de otras agencias asociadas como parte del monitoreo continuo. También es posible que se le contacte mediante un sistema de llamadas automatizadas o mensajes de texto SMS. Se le preguntará información importante el aislamiento, los síntomas y

otros lineamientos de salud pública en el formato de pregunta y respuesta, en el cual las respuestas se suministran mediante opciones con el teclado numérico.

Continuará recibiendo llamadas regularmente hasta que no tenga síntomas y se cierre el caso.

## ¿Por qué Manitoba utiliza llamadas de discado automático y mensajes de texto SMS para informar los resultados para cada caso?

Con el aumento del volumen de pruebas de COVID-19 y de contactos cercanos, es posible que los oficiales de salud pública se comuniquen con usted mediante llamadas automatizadas o mensajes de texto SMS para comunicarles avisos automatizados sobre su legajo de salud pública. Esto les permitirá a los oficiales de salud pública comunicarle información importante rápidamente. Aún podrá hablar con una enfermera de salud pública si lo desea.

La comunicación que reciba de los oficiales de salud pública mediante mensajes de texto SMS o llamadas automatizadas pueden provocar que en la pantalla de su teléfono se visualicen avisos (dependiendo de sus ajustes de vista previa). Quizás desee considerar modificar los ajustes para que se adapten a su preferencia. Cada caso en particular recibirá una llamada o texto individual, lo cual podría implicar que se reciban varias llamadas o mensajes de texto en un solo número suministrado para un grupo familiar. Recomendamos suministrar un número de teléfono móvil personal para recibir los mensajes de texto o las llamadas cuando efectúa la prueba.

Las llamadas automatizadas se efectuarán al número suministrado al momento de efectuarse la prueba y se realizan entre las 9 a.m. y las 8 p.m. los siete días de la semana. Para recibirlas debe eliminar el ajuste de bloqueo de llamadas anónimas en la configuración de su teléfono.

Tenga en cuenta que el personal involucrado en la gestión del caso y del contacto nunca le pedirá datos personales, tal como su información bancaria, el número de seguro social, el número de su tarjeta de crédito, el número de su pasaporte o cualquier otro dato no relacionado con la salud.

Puede obtener más información sobre la gestión del caso y del contacto, incluyendo las llamadas automatizadas, los mensajes de texto SMS y cualquier inquietud sobre privacidad en <https://manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html>.

## ¿Qué significa aislarse?

Aislarse significa quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas (incluso los miembros de su casa) para prevenir la propagación de la enfermedad en el hogar y la comunidad. Esto significa restringir sus actividades a su hogar y el área exterior de su propiedad. Si vive en un apartamento o en un complejo de unidades múltiples, debe permanecer en su unidad. Puede utilizar su balcón exterior privado siempre y cuando se encuentre a una distancia de dos metros (seis pies) del balcón de su vecino. Hasta que su aislamiento concluya no salga de su hogar para ir a trabajar, la escuela u otros lugares públicos (por ejemplo, no utilice los servicios para recoger pedidos de tiendas o restaurantes, lugares de culto), a menos que necesite atención médica urgente o de emergencia.

Mientras se encuentra en el hogar, permanezca en su habitación o en un piso separado de los demás. Si fuera posible, utilice un baño separado. Si tiene que

Aislamiento para personas con síntomas o que están esperando los resultados de la prueba de COVID-19

compartir el baño, debe limpiarse/desinfectarse frecuentemente. Si precisa salir de su habitación o de su piso, póngase un barbijo médico y permanezca a una distancia de al menos dos metros (seis pies) de las demás personas. También debe evitar el contacto con las mascotas que viven en su hogar. Para obtener información sobre vivir o cuidar a un miembro de su hogar con COVID-19, [haga clic aquí](#).

No debe recibir visitas en su hogar durante este período. Si vive solo, organice para que le traigan los alimentos y suministros a la puerta de casa a fin de minimizar el contacto con los demás. Cancele los proveedores de servicios que habitualmente ingresan a su casa o infórmeles que un miembro de su hogar está enfermo, tiene COVID-19 o está esperando los resultados de la prueba. Esto incluye a los trabajadores de atención en el hogar, los terapeutas ocupacionales, los fisioterapeutas, los trabajadores sociales, etc. Estas personas le indicarán cuál es la mejor manera de ofrecer cuidado durante este período.

### ¿Cómo me autocontrolo los síntomas?

Todas las personas que se están aislando también deben monitorear su salud para verificar la ausencia de síntomas nuevos o más graves. Esto significa:

- Identificar síntomas nuevos o empeoramiento de los síntomas, incluyendo fiebre, tos, dolor de cabeza, goteo nasal, dolor de garganta, falta de aire o dificultad para respirar.
- Verificar la temperatura dos veces al día (por la mañana y por la noche) con un termómetro digital oral (boca). Es importante obtener una lectura precisa de la temperatura. No coma ni beba nada, no fume ni mastique goma de mascar durante los 30 minutos previos a tomarse la temperatura. Espere al menos 4 horas luego de haber tomado acetaminofeno (Tylenol®) o ibuprofeno (Advil®).
- Utilizando un [Temperature Self-Monitoring Form](#) para registrar la temperatura y otros síntomas que pueda experimentar durante el período de aislamiento.

### ¿Qué debo hacer si los síntomas empeoran?

Si sus síntomas empeoran durante el período de aislamiento (por ej., dificultad para respirar, falta de aire) comuníquese con:

- Health Links -- Info Santé (204-788-8200 o 1-888-315-9257). Una enfermera le ayudará a determinar si necesita asistencia médica.
- **911 si es una emergencia.**

Es importante procurar asistencia médica cuanto antes para recibir el cuidado que necesita.

### ¿Qué puedo hacer para cuidarme mientras estoy en casa?

- Descanse, coma alimentos nutritivos y beba gran cantidad de líquidos claros (por ej., agua).
- Tome acetaminofeno (Tylenol®) o ibuprofeno (Advil®) para la fiebre y el dolor.
- Consulte a su proveedor de atención médica si debe continuar tomando vitaminas o medicina alternativa.

- Aislarse puede ser estresante y puede sentirse solo. Manténgase en contacto con su familia o amigos por teléfono, correo electrónico, los medios sociales u otra tecnología.

## ¿Qué puedo hacer para detener la propagación de COVID-19 a otras personas en mi hogar?

Cuando está enfermo, hay una variedad de precauciones que debe tomar para proteger a otras personas. Debe:

### **Limpiarse las manos regularmente**

Lávese las manos con jabón y agua durante al menos 15 segundos o utilice un limpiador de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 por ciento de alcohol:

- Antes y luego de preparar alimentos (evite preparar alimentos para otras personas).
- Antes de comer.
- Luego de utilizar el baño.
- Luego de tocar artículos del hogar compartidos (por ej., platos, toallas, etc.).
- Antes y luego de utilizar un barbijo.
- Luego de desechar basura (por ej., paños de papel) o manipular ropa sucia contaminada o cuando las manos se vean sucias.

### **Tápese al toser o estornudar**

- Tosa o estornude en la manga o un paño de papel.
- Deseche los paños de papel en la basura y lávese las manos inmediatamente o utilice un limpiador de manos a base de alcohol.

### **Evite compartir artículos del hogar o personales**

- No comparta platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas, ropa de cama u otros artículos.
- No comparta cigarrillos u otros artículos que se coloca en la boca. **Mantenga su medio ambiente limpio**
- Limpie y desinfecte las áreas de contacto frecuente (inodoros, canillas, interruptores de la luz, manijas de puertas, televisores, teléfonos, electrónicos y los controles de la televisión) al menos dos veces al día o según sea necesario.
- Utilice un desinfectante que compra en la tienda. Si no hubiera utilice una solución de blanqueador diluido (20 ml [cuatro cucharaditas de té] de blanqueador por cada litro de agua) y deje que la superficie permanezca mojada durante un minuto antes de frotarla.
- Utilice agua caliente cuando opera el lavavajillas o el lavarropas.

### **Asegúrese de que el aire fluya bien en el hogar**

- Abra la ventana, según lo permita el clima.

## ¿Y si vivo con alguien con mayor riesgo de desarrollar síntomas graves de COVID-19?

Algunas personas presentan mayor riesgo de desarrollar síntomas graves que pueden derivar en la hospitalización o incluso la muerte. Esto incluye las personas de 60 años o mayores, quienes sufren de enfermedades crónicas o tienen un sistema inmune débil (por ej., las personas en tratamiento contra el cáncer).

Comuníquese con el oficial de salud pública o con Health Links – Info Santé si vive con alguien con mayor riesgo de desarrollar síntomas graves de COVID-19 o si será difícil aislarse en casa. Los oficiales de salud pública pueden ayudarle a encontrar alojamiento alternativo para usted o posiblemente para quienes presenten mayor riesgo, a fin de disminuir el peligro para los miembros de la familia y su hogar.

### Para obtener mayor información sobre COVID-19:

#### Llame a:

- Health Links -- Info Santé al **204-788-8200** o **1-888-315-9257** O **visite:**
- Cuidar a alguien con COVID-19 en casa - [www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets](http://www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets)
- Sitio web sobre COVID-19 del gobierno de Manitoba - [www.manitoba.ca/covid19/](http://www.manitoba.ca/covid19/)
- Sitio web sobre COVID-19 del gobierno de Canadá - [www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html)