

Autocontrol y posibles exposiciones públicas a COVID-19



El COVID-19 puede propagarse de personas que no presentan síntomas o antes de que éstos se desarrollen. Es posible que estas personas no conozcan la identidad de quienes han sido expuestos. Por ello, los oficiales de la salud pública suministrarán información sobre los sitios en los cuales pueden haberse producido exposiciones públicas a COVID-19. Si ha visitado alguno de estos sitios, debe autocontrolarse para verificar la ausencia de síntomas durante 14 días desde su última visita y si desarrolla síntomas aíslese inmediatamente y realícese una prueba.

Puede encontrar una herramienta de evaluación en Internet en <https://sharedhealthmb.ca/covid19/screening-tool/>

Tenga en cuenta que los oficiales de salud pública investigan todos los casos confirmados de COVID-19 y les proporcionarán instrucciones a todas las personas identificadas como contactos cercanos.

¿Cómo me autocontrolo los síntomas?

Esté atento a la presencia de síntomas nuevos o el empeoramiento de síntomas tales como fiebre, tos, dolor de cabeza, goteo nasal, dolor de garganta, falta de aire o dificultad para respirar. Para obtener un listado detallado de los síntomas, visite: www.manitoba.ca/covid19/about/index.html.

Contrólese la temperatura dos veces al día (por la mañana y por la noche) con un termómetro oral digital (colóqueselo en la boca). Es importante obtener una lectura precisa. No coma ni beba ni fume o mastique goma durante los 30 minutos previos a tomarse la temperatura. Espere al menos cuatro horas luego de haber tomado acetaminofén (Tylenol®) o ibuprofeno (Advil®).

Registre su temperatura y cualquier otro síntoma que pueda experimentar utilizando el [Formulario de autocontrol de la temperatura](#).

¿Qué debo hacer si desarrollo síntomas?

Si experimenta empeoramiento o una recurrencia de cualquier síntoma de la columna A o dos síntomas o más de la columna B (ver recuadro a continuación), aunque sean leves, debe aislarse de las demás personas inmediatamente, incluyendo los miembros de su hogar y llamar a Health Links – Info Santé (204-788-8200 o 1-888-315-9257) para obtener información sobre la prueba de COVID-19 y el aislamiento. Debe informar a Health Links – Info Santé sobre su posible exposición pública.

A	B
<ul style="list-style-type: none">• Fiebre/escalofríos• Tos• Dolor de garganta/voz ronca• Dificultad para respirar• Pérdida del gusto o el olfato• Vómitos o diarrea durante más de 24 horas	<ul style="list-style-type: none">• Goteo nasal• Dolores musculares• Fatiga• Ojos irritados (conjuntivitis)• Dolor de cabeza• Sarpullido cutáneo de causas desconocidas• Mala alimentación, en el caso de bebés• Náuseas o pérdida del apetito

Si en cualquier momento desarrolla síntomas severos (por ej., dificultad para respirar, falta de aire) llame al 911 u obtenga asistencia médica en la sala de emergencias o de atención urgente).

¿Debería realizarme una prueba si no tengo síntomas?

¿Voy a tener que aislarme (ponerme en cuarentena) si me realizo una prueba?

Salud pública evaluará el riesgo y ofrecerá consejos, incluyendo si deberá aislarse (ponerse en cuarentena) o realizarse una prueba. Si no presenta síntomas de COVID-19 y **no** ha tenido una exposición reciente conocida (a través de un contacto cercano establecido por un oficial de salud pública o a causa de un viaje), **no** es necesario que se aisle voluntariamente (se ponga en cuarentena).

Debe continuar autocontrolándose los síntomas durante los 14 días luego de haber estado en un sitio identificado como una posible localidad de exposición.

He estado en un sitio en el cual salud pública ha indicado una posible exposición, entonces ¿por qué no debo aislarme voluntariamente (ponerme en cuarentena)?

A menudo las posibles exposiciones anunciadas públicamente son de bajo riesgo. Las personas que no han sido identificadas como contactos cercanos por un oficial de salud pública deben autocontrolarse durante los 14 días posteriores a haber estado en el sitio identificado como una localidad de posible exposición pública. También se recomienda disminuir el contacto cercano con otras personas, especialmente aquellas con mayor riesgo de experimentar una enfermedad grave. Si desarrolla síntomas de COVID-19 debe aislarse inmediatamente y realizarse una prueba.

¿Qué puedo hacer para disminuir la propagación de COVID-19?

Hay varias cosas que puede hacer para limitar la propagación de COVID-19.

Primero, evite los espacios cerrados o abarrotados de gente y disminuya la cantidad de contactos cercanos fuera de las personas de su hogar.

Segundo, concéntrese en las reglas básicas, incluyendo:

- Quédese en su casa cuando está enfermo.
- Lávese/desinfectese las manos con frecuencia.
- Mantenga distancia física cuando está con personas que no pertenecen al grupo de su hogar.
- Póngase un barbijo cuando no puede distanciarse físicamente o cuando así lo requieran las órdenes de salud pública.
- Ponerse la vacuna tan pronto sea elegible

Finalmente, descargue la **aplicación de alerta de COVID** hoy www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/covid-alert.html. Esta aplicación puede ayudar a romper el círculo de infección. La aplicación de alerta de COVID informa a las personas sobre posibles exposiciones y ofrece instrucciones para disminuir el riesgo de continuar propagando COVID-19.

¿Dónde puedo encontrar información sobre los sitios de posibles exposiciones públicas?

Puede encontrar un listado de los sitios de posibles exposiciones públicas en la página específica para cada región en [#RestartMB Pandemic Response System](#):

[Interlake Eastern Regional Health Authority](#)

[Northern Regional Health Authority](#)

[Prairie Mountain Health Southern](#)

[Health – Santé Sud](#)

[Winnipeg Regional Health Authority](#)

Puede encontrar un listado de los vuelos en los cuales las personas pueden haber sido expuestas en [www.manitoba.ca/ covid19/updates/flights.html](http://www.manitoba.ca/covid19/updates/flights.html)

Para obtener más información sobre COVID-19:

Llame a:

- Health Links - Info Santé al **204-788-8200** o al **1-888-315-9257** Visite:
- El sitio web sobre COVID-19 del gobierno de Manitoba en www.manitoba.ca/covid19/
- Las Hojas informativas sobre aislamiento voluntario y aislamiento (cuarentena) sobre COVID-19 – www.manitoba.ca/covid19/updates/resources.html#factsheets
- El sitio web sobre COVID-19 del gobierno de Canadá – www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html