

Aislamiento voluntario (cuarentena) para viajeros que regresan y casos de contacto asintomáticos

COVID-19 es un nuevo virus y en la actualidad no hay una vacuna ni un tratamiento. 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. COVID-19 puede propagarse sin que las personas presenten síntomas y solo se requiere de una persona para infectar a muchas. Por ello, quienes han viajado o han tenido contacto cercano con algún caso deben aislarse voluntariamente (también denominado “cuarentena”) en el hogar. Aislarse voluntariamente es la mejor forma de protegerse a usted mismo y proteger a sus seres queridos y a las personas de la comunidad.

¿Quién debe aislarse voluntariamente (cuarentena) y durante cuánto tiempo?

- **Los viajeros:** si ha regresado de viaje es posible que haya sido expuesto a COVID-19. Los viajeros internacionales y domésticos que ingresan a Manitoba desde Ontario (al este de la Bahía de Terrace), Quebec, y las provincias Atlánticas deben ponerse en cuarentena (aislarse voluntariamente) durante 14 días luego de llegar a Manitoba (de acuerdo con la Ley de Cuarentena Federal y las órdenes de salud pública provinciales). **NOTA:** las restricciones de viaje provinciales y federales se encuentran sujetas a cambio. Puede obtener información actualizada (incluyendo las excepciones) en: www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/latest-travel-health-advice.html y www.manitoba.ca/covid19/soe.html, respectivamente.
- **Los contactos con un caso de COVID-19:** si ha sido expuesto a COVID-19 a través de un contacto cercano (dentro de los dos metros y durante más de 15 minutos) con una persona enferma, se le aconseja aislarse voluntariamente (cuarentena) durante 14 días luego del último contacto con esa persona. Un oficial de salud pública le llamará.
- **Los contactos con un miembro de su hogar que se está aislando voluntariamente por haber viajado:** si no se encuentran exentos y usted ha

tenido contacto cercano con ellos durante los últimos 14 días desde su regreso, se le aconseja aislarse voluntariamente (cuarentena) hasta que el contacto de su hogar haya concluido su período de aislamiento voluntario (cuarentena).

¿Qué significa el aislamiento voluntario (cuarentena)?

Cuando alguien se siente bien, pero posiblemente haya sido expuesto a COVID-19, Salud Pública utiliza el término “cuarentena” para describir la práctica de aislarse voluntariamente. Esto requiere quedarse en casa y evitar el contacto con otras personas incluyendo los miembros del hogar que no hayan sufrido una posible exposición a COVID-19 para prevenir la propagación de la enfermedad a otras personas 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, la iglesia), a menos que necesite atención médica urgente o de emergencia.

Si la familia ha viajado junta o si todos los miembros de su hogar han tenido contacto con **alguien con COVID-19, pueden aislarse voluntariamente (cuarentena) todos juntos sin restricciones dentro del hogar. Si usted es el único miembro de la familia que ha viajado o el único que ha tenido contacto con una persona con COVID-19, debe aislarse voluntariamente (cuarentena) del resto de los miembros de su hogar.** Esto significa que debe permanecer en su habitación o en un piso separado de los demás. Si fuera posible, utilice un baño separado. Si tiene que 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.

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 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. Para obtener un listado completo de los síntomas visite: www.manitoba.ca/covid19/about/index.html.

- Verificar la temperatura dos veces al día (por la mañana y por la noche) con un termómetro digital oral (en la 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 [Formulario de automonitoreo de la temperatura](#) para registrar la temperatura y otros síntomas que pueda experimentar durante el período de 14 días de aislamiento.

¿Qué debo hacer si desarrollo síntomas?

Si experimenta nuevamente el inicio de uno de los síntomas enumerados en la columna A o dos de cualquiera de los síntomas enumerados en la columna B (consulte la tabla a continuación), incluso si fueran leves, aíslese de los demás inmediatamente. También se recomienda hacer la prueba de COVID-19 en cuanto se presentan síntomas. Si los síntomas comienzan a mejorar, aun se recomienda realizarse la prueba de COVID-19. Comuníquese con Health Links--Info Santé (**204-788-8200** o **1-888-315-9257**) para obtener más información sobre dónde realizar la prueba o ser evaluado.

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

Si en algún momento desarrolla síntomas graves (por ej., dificultad para respirar, falta de aire) llame al 911 o procure asistencia médica en un centro de atención urgente o la sala de emergencias.

He realizado la prueba de COVID-19. ¿Dónde puedo obtener los resultados de la prueba?

Los oficiales de salud pública se comunicarán con usted directamente si el resultado de la prueba fuera positivo para COVID-19. En el caso de resultados negativos, puede acceder a

esta información de forma segura en línea en <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/> Típicamente el procesamiento de los resultados se demora de 24 a 48 horas luego de haber sido recibidos en el laboratorio.

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**.

¿Qué más puedo hacer para detener el contagio de COVID-19 otras personas en mi hogar?

A pesar de que actualmente no tiene síntomas, es posible que los desarrolle durante el período de aislamiento voluntario (cuarentena) y contagie a otras personas antes de percatarse de que está enfermo. Por ello se le aconseja evitar el contacto con otras personas (incluyendo a los miembros de su hogar que no hayan tenido una posible exposición a COVID-19) mientras se aísla en casa. También puede:

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.

Para obtener más 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
- Sitio web sobre COVID-19 del gobierno de Manitoba – 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