



Enfermedad del coronavirus (COVID-19): Cómo guardar cuarentena (autoaislarse) en casa cuando no tiene síntomas pero puede haber estado expuesto al virus

Las personas con la COVID-19 no siempre reconocen sus primeros síntomas. Incluso si usted no tiene síntomas ahora, podría transmitir la COVID-19 antes de que empiece a tener síntomas o incluso aunque nunca llegue a presentarlos.

Debe guardar cuarentena (autoaislarse) durante 14 días si usted:

- regresa de un viaje **fuera de Canadá** (cuarentena obligatoria)*;
- ha estado en contacto estrecho con una persona que tiene o se sospecha que tiene la COVID-19;
- un representante de la salud pública le ha informado que usted puede haber estado expuesto al virus y que necesita guardar cuarentena (autoaislarse).

Guardar cuarentena (autoaislarse) significa que, **durante 14 días**, usted debe:

- **quedarse en casa** y vigilar su estado de salud para detectar la aparición de [síntomas](#), aunque sea un único síntoma leve;
- **evitar cualquier contacto con otras personas** para ayudar a prevenir la transmisión del virus antes de la aparición de síntomas o en la etapa más temprana de la enfermedad;
- **hacer su parte para evitar la propagación de la enfermedad** practicando el [distanciamiento físico](#) en su casa.

Si empieza a tener síntomas durante los 14 días de su cuarentena, usted debe:

- [aislarse](#) de las otras personas en cuanto detecte su primer síntoma;
- llamar inmediatamente a un profesional de la salud o a una [autoridad de salud pública](#) para hablarle de sus síntomas e historial de viajes, y seguir atentamente sus instrucciones.

También puede utilizar la herramienta de autoevaluación en línea (si está disponible en su provincia o territorio) para determinar si necesita otro examen o que le hagan una prueba de detección de la COVID-19.

Nota: Si usted está viviendo con una persona que está aislada porque tiene o se sospecha que tiene la COVID-19, su período de autoaislamiento puede extenderse más allá de 14 días. Consulte a su [autoridad de salud pública](#) para obtener instrucciones.





Para guardar cuarentena (autoaislarse), tome las siguientes medidas:

Limite los contactos con otras personas

- Quédese en casa o en el lugar en el que se aloja en Canadá (no salga de la propiedad).
- No salga de casa más que para acudir a citas médicas esenciales (utilice un medio de transporte privado para desplazarse).
- No vaya a la escuela, al trabajo, a otros espacios públicos ni utilice el transporte público (por ej., autobuses, taxis).
- No reciba visitas de nadie.
- Evite el contacto con adultos mayores o con personas con problemas médicos, ya que corren más riesgo de desarrollar una enfermedad grave.
- Evite los contactos con otras personas, sobre todo con las que no han viajado o no han estado expuestas al virus.
- Si no puede evitar el contacto, tome las siguientes precauciones:
 - manténgase por lo menos a 2 metros de distancia de la otra persona;
 - limite al máximo la duración de sus interacciones;
 - permanezca en una habitación separada y utilice un cuarto de baño separado, si es posible.
- Algunas personas pueden transmitir la COVID-19 aunque no presenten ningún síntoma. Utilizar una mascarilla no médica o máscara facial (fabricada de modo que cubra completamente la nariz y la boca sin que quede ningún espacio entre el rostro y la máscara, y que se sujete con cintas a la cabeza o detrás de las orejas) si no se puede evitar el contacto estrecho con otros puede ayudar a proteger a las personas que le rodean.
- Evite el contacto con animales, ya que se han registrado casos de personas que han transmitido la COVID-19 a sus mascotas.
- hacer ejercicio en casa;
- utilizar la tecnología, como las videollamadas, para mantenerse en contacto con sus familiares y amigos organizando comidas y juegos en línea;
- trabajar desde su casa;
- sólo en su propiedad: salir a su balcón o terraza, caminar por su jardín o dar rienda suelta a su creatividad dibujando con tizas u organizando carreras de obstáculos y juegos en su patio trasero.



Mantenga sus manos limpias

- [Lávese las manos a menudo](#) con agua y jabón durante al menos 20 segundos y séquelas con toallas de papel desechables o con una toalla seca reutilizable, que deberá cambiar cuando esté mojada.
- También puede eliminar la suciedad con una toallita húmeda y utilizar a continuación un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Tosa o estornude cubriéndose la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo de papel.

Vigile su salud y sus síntomas

- Vigile su estado de salud para detectar la aparición de síntomas, sobre todo fiebre y síntomas respiratorios como tos o dificultad para respirar.
- Tómese y anote su temperatura a diario (o según las instrucciones de su [autoridad de salud pública](#)) y evite usar medicamentos para reducir la fiebre (por ej. acetaminofén, ibuprofeno) siempre que sea posible. Estos medicamentos podrían enmascarar los primeros síntomas de la COVID-19.

*Ley de Cuarentena

Para limitar la introducción y propagación de la COVID-19, el Gobierno del Canadá ha adoptado un decreto de emergencia en virtud de la Ley de Cuarentena que obliga a las personas que llegan a Canadá por vía aérea, marítima o terrestre a guardar cuarentena (autoaislarse) durante 14 días si no tienen síntomas. El período de 14 días comienza el día en que la persona entra en Canadá.

Para más información, visite Canada.ca/coronavirus o llame al [1-833-784-4397](tel:1-833-784-4397).