

Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)

Como auto aislarse

Debes aislarte de los demás si tienes síntomas de COVID-19 o si has sido expuesto al COVID-19.

Si comienzas a sentirte peor, comunícate con tu proveedor de atención médica o Telesalud (1-866-797-0000).

Quédate en casa

- No uses transporte público, taxis o transporte colectivo.
- No vayas al trabajo, a la escuela u otros lugares públicos.
- Tu proveedor de atención médica te informará cuando puedes salir.



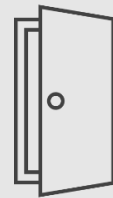
Limita el número de visitantes en tu casa

- No visitantes a menos que sean esencial (por ejemplo, proveedores de atención médica).
- Mantenerse alejado de personas mayores y personas con afecciones médicas crónicas (por ejemplo, diabetes, problemas pulmonares, inmunodeficiencia).



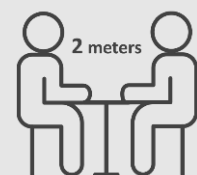
Evita el contacto con otros

- En tu casa, tanto como sea posible, auto aíslate en una habitación y usa un baño separado.
- Asegúrate de que las habitaciones compartidas tengan un buen flujo de aire (por ejemplo, ventanas abiertas).



Mantén la distancia

- Si estás en una habitación con otras personas, mantén una distancia de al menos dos metros y usa una máscara que te cubra la nariz y la boca.
- Si no puedes usar una máscara, las personas que están contigo en la misma habitación, deben usar una.



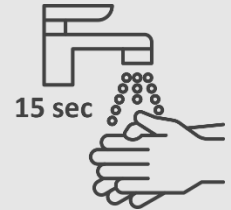
Cubra tu tos y estornudos

- Cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosas o estornudes.
- Tose o estornude en la parte superior de la manga o el codo, no en la mano.
- Tira los pañuelos usados en el cesto de basura y lávate las manos.
- Usa una bolsa de plástico en el cesto de basura para que la eliminación de residuos sea más segura.
- Lávate las manos después de vaciar el cesto de basura.



Lavate las manos

- Lávate las manos con agua y jabón frecuentemente.
- Sécate las manos con una toalla de papel o con una toalla de tela que solo usted use.
- Si no hay agua y jabón disponible, usa un desinfectante para manos a base de alcohol.



Usa una máscara sobre tu nariz y boca

- Si tienes que salir de tu casa a ver a un proveedor de atención médica, usa una máscara.
- Usa una máscara cuando estés a menos de dos metros de otras personas.



Contacta tu Unidad de Salud Pública:

Chatham-Kent Public Health Unit-
Clinic Services

177 King Street East, Suite 2
Chatham ON N7M 3N1

Tel: 519.355.1071 Ext. 1900
Fax: 519.355.0848

Aprende sobre el virus

COVID-19 es un nuevo virus. Se propaga por las gotas respiratorias de una persona infectada a otras con las que tienen contacto cercano, tales como las personas que viven en el mismo hogar o las que brindan atención médica.

Tú también puedes acceder información actualizada sobre COVID-19 en el sitio web del Ministerio de Salud de Ontario:

ontario.ca/coronavirus

La información en este documento fue actualizada el 27 de marzo de 2020

© Queen's Printer for Ontario, 2020

Ontario 