

Cómo autoaislarse

Siga los consejos que ha recibido de su proveedor de atención médica.

Si tiene preguntas o comienza a sentirse peor, comuníquese con su proveedor de atención médica, Telehealth (1-866-797-0000) o Peel Public Health al 905-799-7700.

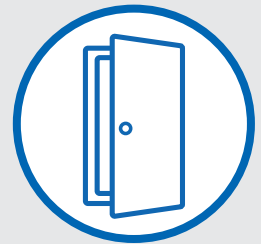
Quédese en casa

- No utilice transporte público, taxis o servicios de transporte compartidos.
- No vaya al trabajo, a la escuela o a otros lugares públicos.



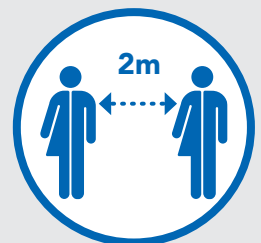
Evite el contacto con otros

- No reciba visitas a menos que sea esencial (por ejemplo, proveedores de atención médica).
- Manténgase alejado de las personas mayores y de las personas con enfermedades crónicas (por ejemplo, con diabetes, problemas pulmonares, deficiencia inmunitaria).
- En la medida de lo posible, quédese en una habitación separada lejos de otras personas en su casa y use un baño separado si tiene uno.
- Asegúrese de que las habitaciones compartidas tengan un buen flujo de aire (por ejemplo, con ventanas abiertas).
- Si estas medidas no son posibles, mantenga una distancia de al menos dos metros de los demás en todo momento.



Mantenga la distancia

- Si está en una habitación con otras personas, mantenga una distancia de al menos dos metros y use una mascarilla que cubra la nariz y la boca.
- Si no puede usar una mascarilla, las personas que estén en la misma habitación que usted deben usar una.



Lávese las manos

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón.
- Séquese las manos con una toalla de papel, o con su propia toalla de tela que nadie más use.
- Use un desinfectante de manos a base de alcohol si no hay jabón y agua disponibles.



Cúbrase la boca y nariz cuando estornude o tosa

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude.
- Tosa o estornude en la parte superior de su manga o el codo, no en la mano.
- Tire los pañuelos usados en una papelerera forrada y lávese las manos. El forrar las cestas de basura con una bolsa de plástico hace que la eliminación de residuos sea más fácil y segura.
- Límpiense las manos después de vaciar las papeleras.



Use una mascarilla para cubrirse la nariz y la boca

- Use una mascarilla si debe salir de su casa para ver a un proveedor de atención médica.
- Use una mascarilla cuando esté a menos de dos metros de otras personas, o quédese en una habitación separada.
- Si no tiene una mascarilla, mantenga dos metros de distancia de las personas y cúbrase al toser o estornudar.



Este documento ha sido adaptado con el permiso de Public Health Ontario (Salud Pública de Ontario). Public Health Ontario no es responsable por el contenido de cualquier publicación que sea el resultado de traducción, cambios o adaptaciones hechos por terceras partes a los documentos de PHO.