

# COVID-19

## Cómo autoaislarse

Lidiar con la COVID-19 es estresante. Juntos somos resilientes y podemos reducir la propagación en nuestra comunidad.

Si tiene preguntas o empieza a sentirse peor, póngase en contacto con su proveedor de cuidados de la salud, Health Connect Ontario (antes Telehealth Ontario) en el 811 (TTY: 1-866-797-0007) o en Peel Public Health en el 905-799-7700.

### Quédese en casa

- No utilice el transporte público, taxis o viajes compartidos.
- No vaya al trabajo, a la escuela, a otros lugares públicos o a otras residencias privadas.



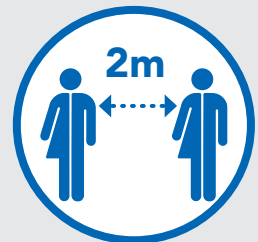
### Evite el contacto con los demás

- No reciba visitas a menos que sean imprescindibles (por ejemplo, cuidadores).
- Manténgase alejado de las personas mayores y de las personas con enfermedades crónicas (p. ej., diabetes, problemas pulmonares, inmunodeficiencia).
- Permanezca en una habitación separada, lejos de otras personas en su casa y use una máscara bien ajustada, en la medida de lo posible. Use un baño aparte, si lo tiene.
- Asegúrese de que las habitaciones compartidas tengan una buena circulación de aire (p. ej., ventanas abiertas).
- Si estos pasos no son factibles, mantenga una distancia de al menos dos metros en la medida de lo posible.
- De ser posible, otro cuidador en el hogar debe cuidar de los niños en la casa mientras usted se aísla. Si no puede separarse de los demás, sus hijos deberán quedarse en casa.



### Mantenga una distancia de 2 metros

- Mantenga una distancia de al menos dos metros y use una mascarilla bien ajustada que le cubra la nariz y la boca si está en una habitación con otras personas.



### 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 comparta.
- Use un desinfectante de manos a base de alcohol si no dispone de agua y jabón.



## Cúbrase al toser y estornudar

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



## Use una mascarilla sobre la nariz y la boca

- Use una mascarilla cuando esté a menos de dos metros de otras personas.
- Asegúrese de que la mascarilla esté bien ajustada a la cara, cubriendo completamente la nariz, la boca y la barbilla sin dejar espacios.
- Use una mascarilla si tiene que salir de casa para ir a ver a un médico.
- Si no tiene una mascarilla, mantenga dos metros de distancia de las demás personas y cúbrase al toser y estornudar.



## Aíslese con alguien más cuando sea necesario

- Proporcione atención y apoyo a un niño o una persona que necesite ayuda para la vida diaria (como bañarse, alimentarse, vestirse) si tienen que autoaislarse.
- Los cuidadores deben tomar medidas adicionales para protegerse a sí mismos y a otras personas en el hogar, incluyendo el uso de una mascarilla, lavarse las manos con frecuencia y mantenerse separados de las demás personas del hogar.



## Programa de alojamiento en aislamiento voluntario debido a la COVID-19

Hay hoteles de aislamiento gratuitos en Peel si no puede autoaislarse en su hogar de forma segura. Nuestro programa de alojamiento en aislamiento voluntario debido a la COVID-19 le ofrece una habitación de calidad de hotel que es privada y segura. Para mayor información, llame a Peel Region Human Services en el 905-281-1269, o visite nuestro sitio web en: [peelregion.ca/coronavirus/autoaislamiento/#home](https://peelregion.ca/coronavirus/autoaislamiento/#home)

Este documento ha sido adaptado con el permiso de Public Health Ontario. Public Health Ontario no asume ninguna responsabilidad por el contenido de ninguna publicación que resulte de la traducción/los cambios/la adaptación de documentos de PHO por parte de terceros.

La información contenida en este documento está actualizada al 6 de mayo de 2022

CDS-0526 22/05

Para más información, visite [peelregion.ca/coronavirus](https://peelregion.ca/coronavirus)

 @regionofpeel

 @peelregion.ca

 @regionofpeel

 **Region  
of Peel**  
working with you