

SINTOMAS GRAVES DEL COVID-19

Si los siguientes síntomas aparecen o se agravan :

- Dificultad para respirar
- Falta de aire severa
- Dolor en el pecho

Llame al 911 y diga que es una persona con COVID-19.

ASESORAMIENTO Y APOYO

Si usted tiene :

- Estrés, ansiedad
- Reacciones emocionales duraderas (llanto frecuente, irritabilidad, etc.)
- Los impactos de la enfermedad y el aislamiento en su situación social y financiera

Contacte a Info-Social 811 (consulta telefónica 24/7)
Los profesionales le darán consejos y apoyo.

RECURSOS SOCIALES Y COMUNITARIOS

¿Vive una situación difícil y necesita ayuda (asistencia alimentaria, servicio para un anciano, para la familia) ?

Llame al 211 o visite el 211qc.ca
(servicio accesible en 200 idiomas, 7 días a la semana)

AISLAMIENTO EN CASA : INSTRUCCIONES Y RECOMENDACIONES

Tengo el covid-19:

www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-isolement-personne-atteinte-covid-19/

Estuve en contacto con una persona que tiene covid-19:

www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-isolement-personne-en-contact-covid-19/

Documentos multilingües sobre instrucciones y recomendaciones
santemontreal.qc.ca/coronavirus-multilingue

**Para toda pregunta acerca del COVID-19
y los periodos de aislamiento, llame al 1877 644-4545.**

LA CADENA DE TRANSMISION DEL COVID-19

Cualquiera puede infectarse con el COVID-19.

Una persona que tiene COVID-19 puede transmitir la enfermedad a muchas más.

Algunas de estas personas corren el riesgo de desarrollar complicaciones graves, como las personas que padecen enfermedades crónicas, las que están inmunodeprimidas y las personas de edad avanzada.

PARA ROMPER LA CADENA DE TRANSMISION DEL COVID-19, DEBE :

- Respetar las instrucciones de aislamiento en casa
- Informar lo más pronto posible a todos sus contactos

SU COLABORACION PERMITE :

- Evitar transmitir la enfermedad a otras personas
- Contribuir a la salud de todos.

Una producción de la Dirección Regional de Salud Pública
del CIUSSS del Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, octubre 2020.

Québec 

Proyección COVID-19



**MIENTRAS ESPERO
MI RESULTADO,**



**YO ROMPO
LA CADENA
DE TRANSMISION
DEL COVID-19**

Québec 

MIENTRAS ESPERA SU RESULTADO

Personas que presentan síntomas

- **Quédese en casa.**
Evite el contacto con otros miembros de la casa.
- **Consulte las instrucciones detalladas sobre el aislamiento:** santemontreal.qc.ca/coronavirus-malade.
- **Identifique** a sus contactos.
Ellos tendrán que aislarse si su resultado es positivo.
- **Planifique** su aislamiento
(ver sección PLAN PARA EL AISLAMIENTO EN CASA).

Personas que no presentan síntomas

- Si usted no presenta síntomas y no está en contacto con una persona que tiene el COVID-19, y no regresa de algún viaje al extranjero, no se requiere ninguna acción especial. Usted debe solamente monitorear si aparecen síntomas.

SI SU RESULTADO ES POSITIVO



- Usted debe aislarse durante todo su **periodo de contagio**, es decir, mientras puede transmitir el COVID-19.
 - **Si usted presenta síntomas**, su periodo de contagio comienza 2 días antes de la aparición de sus síntomas y termina 10 días después de la aparición de sus síntomas.
 - **Si usted no presenta síntomas**, su periodo de contagio comienza 2 días antes de la fecha del examen y finaliza 10 días después de la fecha del examen.
- **Informe rápidamente a sus contactos que usted tiene el COVID-19. Sus contactos deben aislarse durante 14 días.**
El primer día de su aislamiento corresponde a la fecha de su último contacto con ellos durante su periodo de contagio. Para más información sobre el aislamiento de sus contactos, consulte: santemontreal.qc.ca/coronavirus-contact
- Pida a sus contactos hacerse un examen del COVID-19:
 - Inmediatamente: si presentan síntomas.
 - Si no presentan síntomas: al menos 6 días después de su primer contacto con ellos, durante su periodo de contagio.

- Informe a su empleador, a su escuela, u organismo donde trabaja como voluntario.
- Informe a sus otros lugares de afiliación (asociaciones deportivas, organizaciones comunitarias, lugares de culto, etc.)

SI SU RESULTADO ES NEGATIVO



- **Su aislamiento debe continuar si:**
 - Regresa de un viaje. El aislamiento domiciliario es de 14 días después de una estancia en el extranjero.
 - Usted es el contacto de alguien que tiene el COVID-19. El aislamiento domiciliario es de 14 días después de su último contacto con esta persona, mientras era contagiosa.
- Si su situación no se ajusta a ninguna de estas descripciones, no necesita aislarse.
- Sus contactos no necesitan aislarse.

LOS CONTACTOS A INFORMAR SI SU RESULTADO ES POSITIVO

- Las personas con quienes usted estuvo en contacto por más de 15 minutos a menos de 2 metros de distancia, durante su periodo de contagio.

- Las personas que vivieron bajo su techo (familia, cónyuge, compañeros de cuarto) durante su periodo de contagio.

- Las personas con quienes tuvo contacto íntimo (ej.: relaciones sexuales) durante su periodo de contagio.

PLAN PARA EL AISLAMIENTO EN CASA

El aislamiento puede ser difícil y es normal que necesite ayuda. Existe el riesgo de romper el aislamiento si usted no ha planificado todo. Para lograr el aislamiento, debe prepararse. Hacer un plan lo ayudará. Piense en las cosas que no podrá hacer y en las personas que podrían ayudarle o los medios que podría utilizar:

- Compra de alimentos
(ej. compras en línea, entrega a domicilio)
- Compra de medicamentos
(ej., compra en línea o por teléfono, entrega a domicilio)
- Pasear al perro (ej., un vecino, un amigo)
- Actividades sociales (ej., organización de reuniones en línea, o planeación de llamadas telefónicas con amigos)
- etc.

¿Cuál es su plan?

MI PLAN