

Aislamiento en casa y prueba de COVID-19

Spanish



Home Isolation and COVID-19 Testing

Debe aislarse en casa mientras espera sus resultados de la prueba

Después de la prueba (After testing):


- Comience a aislarse de inmediato.
Vaya directo a casa y permanezca ahí, excepto si necesita atención médica urgente.
- Cancele sus citas, a menos que sean por una razón médica urgente.
- Sepárese de los demás dentro de su casa.
- No vaya al trabajo, a la escuela ni a áreas públicas (como tiendas, centros comerciales, restaurantes y templos).
- Consulte la página 2 para ver más información sobre cómo aislarse.

Cómo obtener sus resultados de la prueba (How to get your test results):

- **Por texto** results.bccdc.ca
Vaya a la página web o escanee este código R. R. 
- **Health Gateway** healthgateway.gov.bc.ca
Resultados por texto o correo electrónico para todo aquel que tenga una B.C. Services Card con fotografía.
Vaya a la página web o escanee este código R. R. 
- **My ehealth** (16 años de edad o más) myehealth.ca
- **Línea de resultados negativos de COVID-19**
De 8:30 a. m. a 4:30 p. m. diariamente **1-833-707-2792**

Nota: El personal de los centros de pruebas de COVID-19 no tiene acceso a los resultados.

Si el resultado de su prueba de COVID-19 es positivo:

Continúe aislándose como se indica más arriba. Código R. R. de formulario de caso y contactos de COVID-19
Llene el [formulario en línea de caso y contactos de COVID-19](#). 

Avíseles a todos los contactos de su hogar que el resultado de su prueba de COVID-19 fue positivo. Pídales que se aislen y que se hagan la prueba si empiezan a presentar síntomas.

El Departamento de Salud Pública se comunicará con usted y con sus contactos cercanos para darles más instrucciones.

Debe permanecer aislado/a durante al menos 10 días a partir del día que presentó su primer síntoma.

Podría tener tos durante varias semanas. Si aparte de eso se siente bien, la tos por sí sola no es motivo para aislarse más de lo que le indicó el Departamento de Salud Pública.

Si el resultado de su prueba de COVID-19 es negativo:

Continúe aislándose y monitoreando sus síntomas. No vuelva a sus actividades habituales hasta que desaparezcan todos los síntomas.

Si sus síntomas empeoran o no mejoran tras 5 o 6 días desde que comenzó a sentirse mal, llame a cualquiera de estos sitios:

- Atención virtual de Fraser Health (1-800-314-0999)
- HealthLinkBC 8-1-1
- Su médico de familia
- Un centro de atención urgente y primaria (Busque las ubicaciones en: fraserhealth.ca/urgentcare)

Si cree estar teniendo una emergencia médica, llame al 9-1-1 (p. ej., si le cuesta respirar o siente dolor en el pecho).

Código R. R. de atención urgente



Cómo aislarse (How to self-isolate)

Lávese las manos (Wash your hands)

- Lávese las manos con frecuencia. Use agua y jabón y frótelas durante al menos 20 segundos. Si puede, séquese las manos con toallas de papel.
- Si no puede lavarse las manos con agua y jabón, use desinfectante de manos (gel a base de alcohol).
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca si no se ha lavado las manos.

Use cubrebocas (Wear a mask)

- Use cubrebocas cuando esté en el mismo cuarto que otras personas. Si no tiene cubrebocas, use algún tipo de cubierta facial para cubrirse la nariz y la boca.
- Use cubrebocas si debe salir de casa para recibir atención médica urgente.
- Si su cubrebocas se humedece o se ensucia, quíteselo, lávese las manos y póngase uno nuevo.

Llame antes de acudir a recibir atención médica (Call ahead before going for medical care)

- Si necesita atención médica por cualquier razón, llame antes. Avíseles que le hicieron la prueba de COVID-19 y cuál fue el resultado.

Cúbrase cuando tosa o estornude (Cover your coughs and sneezes)

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude.
- Lávese las manos de inmediato.
- Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude sobre su manga (no su mano).
- Tire todos los pañuelos desechables en una bolsa de plástico.
- Para desechar la bolsa, ciérrela y tírela junto con la demás basura casera.

No comparta artículos domésticos (Do not share household items)

- No comparta platos, cubiertos, toallas, ropa de cama u otros artículos similares.
- Después de usar estos artículos, lávelos con jabón y agua caliente.

Sepárese de los demás (Separate yourself from other people)

- Trate de mantenerse a una distancia de al menos 2 metros (6 pies) de los demás.
- Pídale a quienes vivan con usted que vivan en otro lado, si es posible, mientras usted está aislado/a. Esto es especialmente importante para aquellos con padecimientos crónicos o que tienen el sistema inmunológico debilitado.
- Dígales a sus familiares y amigos que no lo/a visiten.
- Si debe habitar una vivienda compartida:
 - Permanezca en un cuarto solo/a, incluso cuando duerma.
 - Use un cuarto con una ventana que se abra al exterior para que pueda entrar el aire.
 - Use un baño separado, si hay uno disponible.
 - Use cubrebocas cuando esté en el mismo cuarto que otras personas.

Limpie las superficies que se tocan con frecuencia (Clean frequently touched surfaces)

- Limpie a diario las superficies que se tocan con frecuencia con un desinfectante para casa o con lejía diluida (4 cucharaditas [20 ml] de lejía en 1 litro de agua).
Ejemplos de superficies: encimeras, tableros, perillas de puertas, instalaciones del baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesas de noche.

Si tiene alguna pregunta:

- Llame a HealthLinkBC. 8-1-1
Abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Disponible en 130 idiomas. Para pedir un intérprete, diga su idioma en inglés. Espere hasta que un intérprete acuda al teléfono.
Nota: haga esto también cuando llame a la línea de resultados negativos de COVID-19.
- Llame a su médico.
- Llame al Centro de Atención Virtual de Fraser Health. 1-800-314-0999

Un código R. R. (abreviatura de código de 'respuesta rápida') es un tipo de código de barras que puede escanear con la cámara de su dispositivo inteligente. Una vez escaneado, lo/a llevará a esa página web.