



Personas con alto riesgo de sufrir una enfermedad grave si contraen la COVID-19

Aunque cualquier persona puede enfermar, algunos canadienses corren más riesgo de sufrir complicaciones graves relacionadas con una enfermedad debido a su edad o a problemas médicos subyacentes. Si usted corre riesgo de sufrir complicaciones, puede tomar medidas para reducir su riesgo de contraer la COVID-19.

¿Qué personas corren un alto riesgo de complicaciones?

- Las personas con problemas médicos, en particular:
 - Enfermedades cardíacas
 - Hipertensión (tensión arterial alta)
 - Enfermedades pulmonares
 - Diabetes
 - Cáncer
- Las personas con un sistema inmunitario debilitado debido a un problema de salud o un tratamiento médico, como la quimioterapia
- Los adultos mayores

Esté preparado

- Infórmese sobre la COVID-19 y manténgase al día de las novedades visitando www.canada.ca/coronavirus
- Visite el sitio web de su autoridad de salud provincial/territorial y municipal para mantenerse al día de la evolución de la COVID-19 en su comunidad.
- Haga provisiones de los artículos que necesitaría si tuviera que quedarse en casa por unas semanas, como alimentos, comida para mascotas y productos de limpieza.
- Hable con su profesional de la salud sobre cómo puede protegerse y asegúrese de que tiene los productos médicos y medicamentos recetados que necesita en cantidad suficiente.
- Organícese para mantenerse en contacto con otras personas por teléfono o correo electrónico.
- Pida a un familiar, a un vecino o a un amigo que le ayude haciendo por usted las compras/diligencias esenciales (por ej., ir a buscar sus medicamentos a la farmacia, hacer la compra).





- Identifique los servicios existentes para la entrega a domicilio de alimentos o medicamentos.
- Vigile su salud para detectar la aparición de síntomas.

Cómo reducir el riesgo de contraer la COVID-19

- Si es posible, sólo salga de su casa para acudir a citas médicas absolutamente necesarias.
- Manténgase alejado de las personas enfermas.
- Evite el contacto con otras personas, sobre todo con las que han viajado o han estado expuestas al virus.
- Si no se puede evitar el contacto, tome las siguientes precauciones:
 - Manténgase por lo menos a 2 metros de distancia de los demás
 - Salude con un gesto amable de la mano en lugar de un apretón de manos, un beso o un abrazo
 - Limite al máximo la duración de sus interacciones
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos o, si no es posible, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60 % de alcohol.
- Evite tocarse la boca, la nariz, los ojos y evite tocar la comida con las manos.
- Lleve consigo desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60 % de alcohol cuando salga fuera de casa.
- Evite tocar las superficies que se tocan con frecuencia en los lugares públicos como los pomos de puertas, los pasamanos y los botones de ascensores.
- Si necesita tocar superficies en lugares públicos, use un pañuelo de papel o la manga para cubrirse la mano.
- Al menos una vez al día, limpie y desinfecte las superficies que toque con frecuencia, como inodoros, mesitas de noche, pomos de puerta, teléfonos y mandos a distancia de televisión.
- Para desinfectar, utilice únicamente desinfectantes para superficies duras aprobados que tengan un número de identificación de medicamento (DIN). Un DIN es un número de 8 dígitos asignado por el Ministerio de Salud de Canadá que confirma que el producto desinfectante ha sido aprobado en Canadá y se puede utilizar de forma segura.



- Si no dispone de un desinfectante para superficies duras aprobado para la desinfección del hogar puede preparar una solución de lejía (blanqueador) diluida siguiendo las instrucciones de la etiqueta, o agregando 5 mililitros (ml) de lejía por 250 ml de agua O 20 ml de lejía por litro de agua. Esta proporción se basa en lejía que contiene hipoclorito de sodio al 5 %, para obtener una solución de hipoclorito de sodio al 0,1 %. Siga las instrucciones sobre cómo utilizar de forma segura la lejía (cloro) de uso doméstico.
- Si resisten al uso de líquidos desinfectantes, los dispositivos electrónicos que se tocan con frecuencia (como teclados y pantallas táctiles) se pueden desinfectar con alcohol al 70 % por lo menos una vez al día.
- Recuerde a otras personas enfermas o que puedan haber estado expuestas al virus que deben mantenerse alejadas.
- Evite las multitudes y las grandes concentraciones de personas.
- Evite los cruceros y los viajes no esenciales al extranjero.

Qué hacer si presenta síntomas de la COVID-19

- Los síntomas de la COVID-19 incluyen:
 - una tos nueva o una tos crónica que empeora, o
 - fiebre, o
 - dificultad para respirar.
- Si desarrolla uno de estos síntomas, quédese en casa y llame a su profesional de la salud o a la autoridad de salud pública local y describa sus síntomas.
- Llame siempre antes de acudir a un profesional de la salud o a un centro de atención médica para evitar que las demás personas se vean expuestas a la enfermedad.
- Los siguientes síntomas deben considerarse urgentes:
 - dificultad respiratoria grave (p. ej., falta de aire, jadeos)
 - dolor u opresión en el pecho
 - confusión repentina o dificultad para despertar
- Si presenta estos síntomas urgentes, llame al 911 e infórmeles de que puede tener la COVID-19 y que presenta un alto riesgo de complicaciones.

Todos podemos hacer nuestra parte para prevenir la propagación de la COVID-19. Para obtener más información: consulte Canada.ca/coronavirus o llame al 1-833-784-4397