

Información para su estadía (Information For Your Stay)

# Centro de autoaislamiento asistido (Assisted Self-Isolation Site)

Las autoridades de salud pública de todo el país están trabajando arduamente para retrasar la propagación de la COVID-19. Todas las personas que tengan COVID-19, así como sus contactos cercanos, deben autoaislarse en su casa o en un lugar designado durante todo su período de aislamiento (véase el Anexo A: “Información sobre los períodos de aislamiento obligatorio”).

Le agradecemos su disposición a quedarse en este hotel de aislamiento para ayudar a proteger a los miembros de su grupo familiar y al resto de la comunidad.

## Información general sobre la COVID-19 (General COVID-19 Information)

Visite nuestro sitio web [ahs.ca/covid](https://ahs.ca/covid) para obtener recomendaciones e información actualizadas.

### ¿Cuáles son los síntomas de COVID-19? (What are the symptoms of COVID-19?)

- Se ha registrado que las personas que se enferman de COVID-19 presentan enfermedad respiratoria de leve a grave con síntomas de tos, fiebre, fatiga, dolor de garganta, goteo nasal, dificultad para respirar y/o falta de aire.
- Si bien la COVID-19 puede provocar una enfermedad grave, muchas personas solo presentan síntomas leves.
- La infección por la COVID-19 puede llegar a ser muy grave para personas mayores y aquellas con problemas de salud, como diabetes, problemas cardíacos o respiratorios.

### ¿Cómo se transmite la COVID-19 de persona a persona? (How is COVID-19 spread from person-to-person?)

- La COVID-19 se transmite principalmente por la tos, los estornudos y el contacto directo con una persona enferma o con las superficies que una persona enferma haya tocado recientemente.
- La COVID-19 también se puede transmitir cuando las gotículas (que se expulsan al toser o estornudar) se depositan en una superficie que luego alguien toca. Si esa persona se toca con la mano cerca de la boca, la nariz o los ojos, es posible que se enferme.
- Aquellos que viven con personas que tengan COVID-19 corren un mayor riesgo de contraer la infección, especialmente cuando hay muchas personas viviendo en la misma casa. Al quedarse en este hotel de aislamiento, ayuda a proteger a su grupo familiar y a la comunidad en general.

# Centro de autoaislamiento asistido (Assisted Self-Isolation Site)

## Acerca de su estadía en el hotel de autoaislamiento asistido (About Your Stay at the Assisted Self-Isolation Hotel)

Usted se encuentra aquí por uno de varios motivos:

- Su prueba de detección de COVID-19 dio positiva.
- Tiene los síntomas característicos de la infección por COVID-19.
- Alguien en su casa tiene COVID-19, y queremos apartarlo para que usted no corra riesgos.

Está aquí de manera voluntaria para ayudarlo a autoaislarse de las personas que viven en su casa. Nadie lo obligará a permanecer en este lugar si siente que debe regresar a casa.

Si tiene COVID-19 o los síntomas característicos, se quedará aquí hasta que sus síntomas desaparezcan y hayan transcurrido al menos 10 días desde su aparición (lo que suceda más tarde).

Si está en el centro para protegerse de personas que viven con usted y tienen COVID-19, permanecerá en este lugar hasta que su casa se considere segura.

Durante el tiempo que esté aquí, deberá permanecer en la habitación asignada para proteger su salud y la de otros huéspedes. Debe limitar el contacto cara a cara con otras personas. Le harán un seguimiento médico constante y otro tipo de apoyo por teléfono.

Comprendemos que es muy difícil estar aislado de sus familiares y amigos. Haremos todo lo posible para que su estadía sea agradable y cómoda.

### Confidencialidad (Confidentiality)

Para su propia privacidad y para respetar la privacidad de las demás personas alojadas aquí, le pedimos que mantenga en estricta confidencialidad el nombre y la ubicación específica de este centro de aislamiento.

### Pruebas de detección de COVID-19 (COVID-19 Testing)

Si reúne los criterios para la prueba de detección de COVID-19, haremos las gestiones para le hagan la prueba si aún no se la hicieron.

# Centro de autoaislamiento asistido (Assisted Self-Isolation Site)

## Medidas de protección médica y personal (Medical and Personal Protection Measures)

Le entregarán una pequeña reserva de mascarillas y guantes para su estadía en el centro de aislamiento. Mientras esté aquí, no es necesario que use mascarilla en su habitación, pero sí debe usar una en cualquier momento que abra la puerta para recibir comidas o para hablar con el personal. También debe usar una mascarilla y guantes cuando salga de la habitación por cualquier motivo y notificar a recepción.

Con regularidad, el personal médico se comunicará con usted por teléfono para hacer un seguimiento de su salud y realizar otras evaluaciones médicas, según sea necesario si sus síntomas empeoran.

Si necesita renovar recetas médicas, comuníquese con su médico de cabecera. Si tiene otras preguntas médicas que no sean de emergencia o si sus síntomas empeoran, llame al 811 o al consultorio de su médico de cabecera. En caso de necesidades médicas de emergencia, llame al 911 e infórmeles que se encuentra en un centro de aislamiento por la COVID-19.

## Cambios de lugar/visitas (Movement/Visitors)

Se le pide que permanezca en su habitación durante todo su aislamiento. Se ha establecido una política estricta de prohibición de visitas durante su estadía para prevenir la posible propagación del virus.

## Comidas (Meals)

Todos los días, se le dará desayuno, almuerzo, cena y bebidas.

Absténgase de usar servicios externos de entrega de comida a domicilio o de llamar al servicio de habitación del hotel, ya que solo personal autorizado puede acceder al espacio de aislamiento.

Representantes del hotel se comunicarán con usted diariamente para coordinar las comidas y llevárselas hasta su puerta. Infórmeles si tiene alguna alergia o restricciones alimentarias.

## Agua de grifo (Tap Water)

El agua de los grifos del hotel es potable y apta para el consumo.

## Servicios de habitación (Room Services)

El servicio de limpieza dejará ropa blanca limpia, artículos de aseo personal y suministros de limpieza fuera de la habitación si necesita más durante el período de aislamiento. Debe

# Centro de autoaislamiento asistido (Assisted Self-Isolation Site)

colocar la basura, las toallas y la ropa de cama usadas en las bolsas plásticas proporcionadas, y dejarlas fuera de su habitación, según las indicaciones del hotel (por favor, colóquese una mascarilla antes de abrir la puerta).

## Medidas de cuidado personal (Personal Care Measures)

Para garantizar que su estadía aquí sea lo más relajada posible, tenga en cuenta lo siguiente:

- Manténgase activo haciendo elongación, movimientos suaves y otros ejercicios.
- Practique conciencia plena (“mindfulness”), meditación, respiración profunda y relajación.
- Manténgase conectado con familiares y amigos (p. ej., por teléfono, FaceTime, WhatsApp, Skype).
- Asegúrese de comer regularmente, beber mucha agua y dormir lo suficiente.
- Dedique un tiempo a hacer cosas que le ayudan a sentirse bien, como escuchar música o leer un libro.
- Informe al personal si hay algo más que podría mejorar su estadía.

## Entregas al hotel o a su habitación (Deliveries to Hotel or your Room)

Si tiene necesidades específicas de artículos esenciales, avísenos y haremos lo que esté a nuestro alcance para satisfacerlas. Le pedimos amablemente que evite hacer pedidos de productos en línea y recibir envíos de afuera.

## Internet y llamadas telefónicas (Internet and phone calls)

Le darán las instrucciones para acceder al wi-fi gratuito en su centro designado. Use su teléfono celular personal o tablet para hacer llamadas o videollamadas externas.

## Comunicaciones con el personal de aislamiento (Communications with Isolation Staff)

Remita cualquier pregunta o inquietud al personal del hotel. El personal del hotel podrá contactarlo con una organización comunitaria si necesita apoyo cultural, social o de idioma.

## Asistencia urgente (Urgent Assistance)

En caso de situaciones de emergencia o potencialmente mortales, llame al 911.

# Centro de autoaislamiento asistido (Assisted Self-Isolation Site)

Anexo A: Información sobre los períodos de aislamiento obligatorio (Appendix A: Education on mandatory isolation periods)

## Habitantes de Alberta con síntomas

- Por ley está obligado a aislarse durante un mínimo de 10 días si tiene tos, fiebre, dificultad para respirar, goteo nasal o dolor de garganta que no se relacionen con un problema de salud o enfermedad preexistentes.
- El período de aislamiento obligatorio es de 10 días a partir de la aparición de los síntomas o hasta que los síntomas desaparezcan, lo que suceda más tarde.

## Prueba de detección de COVID-19 positiva

- Por ley está obligado a aislarse durante un mínimo de 10 días si tuvo un resultado positivo en la prueba de detección de COVID-19.
- El período de aislamiento es de 10 días a partir de la aparición de los síntomas o hasta que los síntomas desaparezcan, lo que suceda más tarde.

## Contactos cercanos de casos confirmados

Criterios de contacto cercano: (a) le presta cuidados físicos sin uso adecuado de equipo de protección personal (EPP); (b) vive con la persona o mantiene un contacto físico prolongado (menos de 2 metros durante más de 15 minutos) sin uso adecuado de EPP, (c) le han tosido o estornudado encima directamente.

- Por ley está obligado a aislarse durante 14 días y controlar la aparición de síntomas si es un contacto cercano de una persona que obtuvo un resultado positivo en la prueba de COVID-19.
- Si se siente enfermo y presenta tos, fiebre, dificultad para respirar, goteo nasal o dolor de garganta durante este tiempo, debe aislarse durante 10 días más a partir de la aparición de los síntomas o hasta que los síntomas desaparezcan, lo que suceda más tarde.

## Información sobre el aislamiento

- Autoaislamiento significa que usted se queda en casa o en un centro de aislamiento hasta conocer los resultados de su prueba de detección de COVID-19 y haya finalizado el período de aislamiento.

## Compartir habitación

- Si fuera necesario, se debe hacer lo posible para juntar a las personas que sean casos de COVID-19 confirmados por laboratorio.
- Los contactos cercanos sintomáticos de personas infectadas con COVID-19 deben hacerse la prueba de detección y tener su propia habitación mientras esperan el resultado de la prueba. No deben compartir el lugar con casos confirmados de COVID-19 ni con personas asintomáticas.

Información para su estadía (Information For Your Stay)

# Centro de autoaislamiento asistido (Assisted Self-Isolation Site)

---

Encontrará información más detallada sobre el autoaislamiento en  
<https://www.alberta.ca/isolation.aspx>