

Como persona de apoyo designada usted es imprescindible para la salud física y mental de su ser querido. También cumple un papel fundamental en la seguridad de todos los que se encuentran en el centro.

Lo que hace dentro y fuera de un centro de atención médica puede aumentar el riesgo de propagar la COVID-19 aquí y en la comunidad.

Si corre un riesgo alto de exposición a la COVID-19, es importante que entienda el riesgo de infectar a su ser querido, a otros pacientes, a residentes y al personal, así como a quienes viven con usted y grupos familiares cercanos.

Este folleto describe actividades y conductas para que pueda evaluar su propio riesgo de exposición y transmisión de la COVID-19.

Consulte también el folleto **Conozca su papel en tiempos de COVID-19 para personas de apoyo designadas.**

Para reducir la propagación de COVID-19, Alberta Health Services (AHS) ha limitado el número de personas que pueden ingresar a nuestros centros.

AHS tal vez tenga que cambiar el acceso a las personas de apoyo designadas con poco aviso. Visite ahs.ca/visitation para conocer las actualizaciones más recientes.

Aún se requiere que las personas inmunizadas sigan todas las medidas de salud pública, que incluyen los requisitos de distanciamiento físico, uso de mascarillas, aislamiento y cuarentena, así como una completa evaluación relacionada con la COVID-19 antes de ingresar.

Use la cámara de su dispositivo móvil para enlazarse directamente a información sobre:

Herramienta [COVID-19 Self-Assessment for Albertans \(Autoevaluación de la COVID-19 para habitantes de Alberta\)](#). Complétela en línea antes de acercarse a un centro de atención médica.



[Tip Sheet for Designated Family/Supports during COVID-19 Pandemic \(Consejos para familiares/personas de apoyo designados durante la pandemia de COVID-19\)](#). Prácticas seguras para proteger la salud de todos.



[Manténgase conectado: Apoyo virtual y visitas](#). Consejos para decidir si visitar a un paciente en persona o virtualmente.



[Pautas actuales, restricciones y recursos](#) para visitar centros de atención médica.



Conozca su riesgo durante la pandemia de COVID-19

(Know Your Risk During COVID-19)

Personas de apoyo designadas



Conozca su riesgo de exposición desconocida

(Know your risk of unknown exposure)

Antes de ingresar a un centro de atención médica, considere su riesgo de exposición a la COVID-19 durante los 14 días anteriores para determinar si tal vez deba aplazar su visita.

Para ser de riesgo bajo, debe cumplir todos los siguientes criterios:

(To be low risk, you must meet all of the following criteria:)

- Trabaja desde casa, o bien no trabaja ni vive en un área de alta exposición a la COVID-19 (ni vive con alguien que lo haga).
- Usted, las personas con las cuales vive y su grupo cercano mantienen el distanciamiento físico de manera constante y usan mascarillas según lo requieren las restricciones provinciales actuales.
- No ha recibido personas fuera de su grupo cercano en su casa.
- Se lava o desinfecta las manos con frecuencia.
- Sale de su casa solo para lo esencial.
- No ayuda ni visita a otras personas en diferentes centros en el mismo día.
- No ha viajado ida o vuelta de otras provincias u otros países.



Usted corre mayor riesgo de COVID-19 si sus actividades en los últimos 14 días incluyen:

(You are at higher risk of COVID-19 if your activities in the past 14 days include:)

- Trabajar o vivir en un área con un alto número de casos o con un brote declarado de COVID-19 (o vivir con alguien que lo haga).
- Trabajar o socializar fuera de su casa en lugares donde el distanciamiento físico y el uso de mascarillas no se mantienen de manera constante.
- No haber mantenido distanciamiento físico o no haber usado una mascarilla de manera constante al estar cerca de otras personas que no conviven con usted.
- Haber recibido personas fuera de su grupo cercano en su casa.
- Usar el transporte público o un vehículo compartido, donde no se mantienen de manera constante el distanciamiento social y el uso de mascarillas.
- No lavarse o desinfectarse las manos con frecuencia.
- Visitar pacientes o residentes en varios centros de atención médica en el mismo día.
- Haber viajado ida o vuelta de otras provincias u otros países.



Si está en riesgo alto, considere una visita virtual o designar a otra persona.

Para protegerse a usted y a su ser querido mientras se encuentre en el interior de un centro, necesitamos que haga lo siguiente:

(To protect yourself and your loved one while inside of a facility, we need you to:)

- Complete una evaluación de salud al ingresar al centro, lo que incluye informar si:
 - tiene fiebre, tos, falta de aire, dolor de garganta o goteo nasal;
 - dio positivo para COVID-19 en los últimos 14 días; o
 - se ha hecho la prueba para COVID-19 y está esperando los resultados.
- Siga todas las precauciones indicadas por nuestro personal y los médicos.
- Use la mascarilla que le entregan en el centro de manera constante y cubriéndole la nariz y la boca.
- Minimice los lugares a los que va.
- Lávese o desinfectese las manos cuando llega o sale del centro y la habitación del paciente, y al ponerse o quitarse la mascarilla.
- Use la etiqueta de identificación como familiar/persona de apoyo.

Si tiene alguna pregunta o inquietud, hable con un miembro de su equipo de atención médica.