

Preguntas frecuentes para el público sobre el nuevo coronavirus (COVID-19) (novel Coronavirus (COVID-19) FAQs for Public)

Emitido por el Centro de Coordinación de Emergencias (Emergency Coordination Centre, ECC) de Alberta Health Services (AHS)

MODIFICADO el 26 de junio de 2020

Tenga en cuenta que se hace todo lo posible para mantener actualizadas estas preguntas frecuentes. Sin embargo, obtenga la información más reciente sobre la situación en Alberta en www.alberta.ca/covid19.

Si es trabajador de atención médica en Alberta, visite www.ahs.ca/covid.

¿Qué está sucediendo en Alberta? (What's happening in Alberta?)

Continúan surgiendo casos de COVID-19 en Alberta. Si desea conocer la cantidad actual de casos y obtener información adicional para los habitantes de Alberta, visite www.alberta.ca/covid19.

¿Qué es el nuevo coronavirus (coronavirus disease 2019, COVID-19)? (What is novel coronavirus (COVID-19)?)

- Los coronavirus son una familia muy diversa de virus. Algunos coronavirus causan enfermedades respiratorias en las personas, que van desde un resfriado o catarro leve hasta neumonías graves. Otros solo causan enfermedades en animales. Con poca frecuencia, los coronavirus de animales pueden infectar a las personas, y con mucha menor frecuencia, se pueden transmitir de una persona a otra por contacto cercano.
- La COVID-19 es la enfermedad causada por un nuevo coronavirus. Los nuevos coronavirus son nuevas cepas del virus que no se habían identificado antes en personas.
- Esto significa que las personas no tienen inmunidad contra estos, tampoco existe una vacuna ni un tratamiento específicos para combatirlos.

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

- Los síntomas más frecuentes de la COVID-19 incluyen los siguientes:
 - fiebre
 - aparición de tos o tos crónica que empeora
 - aparición o empeoramiento de falta de aire o dificultad para respirar
 - dolor de garganta
 - goteo nasal
- Otros síntomas de la COVID-19 pueden ser los siguientes:
 - congestión nasal
 - dolor al tragar
 - dolor de cabeza
 - escalofríos
 - dolor muscular o articular

- malestar general, o aparición de fatiga o agotamiento intenso
- síntomas gastrointestinales (náuseas, vómitos, diarrea o falta de apetito inexplicable)
- pérdida del sentido del gusto o del olfato
- conjuntivitis, que se conoce comúnmente como ojo rosado
- La mayoría de las personas (aproximadamente el 80 %) se recupera de la enfermedad sin necesidad de ningún tratamiento especial. Sin embargo, puede causar una enfermedad grave. Las personas mayores y aquellas que tienen otros problemas médicos, tienen más probabilidad de que la enfermedad sea grave y desarrollar los siguientes síntomas:
 - dificultad para respirar
 - neumonía
 - En casos graves, hay riesgo de muerte.
- Si bien aún estamos en proceso de conocer la COVID-19, la enfermedad grave se desarrolla con más frecuencia en personas mayores o con enfermedades preexistentes, como las siguientes:
 - presión arterial alta
 - enfermedad cardíaca y/o pulmonar
 - cáncer
 - diabetes

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

- La COVID-19 se transmite de persona a persona de la siguiente manera:
 - Por las gotículas que se expulsan al toser o estornudar, hablar, reír y cantar.
 - Por tocar superficies u objetos contaminados, y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- La COVID-19 no es una enfermedad que se transmita por el aire ni tampoco se puede propagar por el aire a distancias largas ni durante tiempos prolongados, como el sarampión. Los estudios realizados sugieren que el virus generalmente sobrevive apenas unas horas sobre una superficie, aunque podría sobrevivir varios días en condiciones ideales.
- Las personas que tienen COVID-19 pueden transmitirla a otras personas antes de que comiencen a sentirse mal o aunque nunca tengan síntomas. Sin embargo, las personas que tienen síntomas como tos o goteo nasal son las que suponen un mayor riesgo de transmisión de la COVID-19.

¿Quién corre más riesgo de enfermarse gravemente de la COVID-19? (Who is most at risk for becoming very sick with COVID-19?)

- Aunque la mayoría de las personas que contraigan la COVID-19 tendrá malestar moderado, algunas tienen más probabilidades de enfermarse gravemente. Los adultos mayores y personas con afecciones médicas, como presión arterial alta, diabetes, enfermedades cardíacas y enfermedades pulmonares al parecer están en mayor riesgo de enfermarse de manera grave.

¿Cuáles son sus recomendaciones para las personas que están inmunosuprimidas, tienen asma o un riesgo alto de enfermarse gravemente por otras razones médicas? (What are your recommendations for people who are immune compromised, have asthma or at high risk of severe illness for other medical reasons?)

- Quédate en su casa. Ahora es el momento de quedarse en casa y evitar las reuniones sociales y otras salidas que no sean esenciales.
- Si debe salir de su casa, asegúrese de mantener el [distanciamiento físico](#) adecuado. Use tapaboca (mascarilla, cubreboca) al estar en público cuando sea difícil mantener el distanciamiento físico de 2 metros en todo momento. Para limitar la propagación, los [tapabocas](#) deben usarse junto con otras medidas de salud pública.

- Siga las mismas prácticas que se recomiendan para protegerse contra todas las enfermedades respiratorias:
 - [Lávese las manos](#) con alcohol en gel o agua tibia y jabón durante al menos veinte segundos.
 - Evite tocarse la cara, nariz o boca antes de lavarse las manos.
 - Evite el contacto cercano con personas que están enfermas.
 - Limpie y desinfecte las superficies que se tocan frecuentemente.
 - Si está enfermo, [cúbrase la boca con el pliegue del codo al toser y al estornudar](#), y después lávese las manos.
- Llame al 911 si la enfermedad empeora y necesita atención médica inmediata.

¿Cómo se trata la COVID-19? (How is COVID-19 treated?)

- La mayoría de las personas con enfermedad leve se recuperarán sin necesidad de tratamiento. Aunque en la actualidad no hay medicamentos específicos para la COVID-19, se usa un tratamiento de apoyo para las personas con esta enfermedad. El sistema de atención médica de Alberta puede brindar atención eficaz a personas con COVID-19 grave.

¿Qué diferencia hay entre la COVID-19 y la gripe (influenza)? (What is the difference between COVID-19 and influenza?)

La COVID-19 es similar a la gripe (también conocida como influenza) de las siguientes maneras:

- Tanto la COVID-19 como la gripe provocan enfermedad respiratoria en las personas que las contraen.
- Ambas se transmiten de la misma manera: a través de las pequeñas gotículas que se expulsan por la nariz y la boca.
- Ninguna se transmite por el aire a distancias largas ni por tiempos prolongados, a diferencia de una enfermedad como el sarampión.

A continuación se presentan algunas diferencias fundamentales entre la COVID-19 y la gripe:

- Actualmente no se dispone de una vacuna ni un tratamiento específicos contra la COVID-19. Todos los años se desarrolla una vacuna antigripal nueva como protección contra las últimas cepas del virus de la gripe.
- La COVID-19 causa una enfermedad grave en un porcentaje mayor de casos que la gripe estacional. Los cálculos de la mortalidad en casos de COVID-19 dependen de muchos factores, pero en promedio se encuentran entre 3 y 4 muertes por cada 100 personas infectadas. En comparación, la gripe estacional es mortal en aproximadamente 1 de cada 1000 personas que se infectan.
- Dado que la COVID-19 puede ser una enfermedad muy grave, es fundamental evitar su propagación haciendo que las personas con tos o fiebre se queden en sus casas y alejadas de otros.

¿Hay vacunas para prevenir la COVID-19? (Are there vaccines to prevent COVID-19?)

- Todavía no. Actualmente se realizan muchas investigaciones para desarrollar una vacuna; pero su desarrollo y aprobación para su uso en Canadá podrían tardar algún tiempo.

¿Cómo puedo protegerme y proteger a mi familia de la COVID-19? (How can I protect myself and my family from COVID-19?)

- Asegúrese de mantener el [distanciamiento físico](#) adecuado. Use tapaboca (mascarilla, cubreboca) al estar en público cuando sea difícil mantener el distanciamiento físico de 2 metros en todo momento. Para limitar la propagación, los [tapabocas](#) deben usarse junto con otras medidas de salud pública.
- Siga las mismas prácticas que recomendamos para protegerse de todas las enfermedades respiratorias:

- [Lávese las manos](#) con alcohol en gel o agua tibia y jabón durante al menos veinte segundos.
- Evite tocarse la cara, nariz o boca antes de lavarse las manos.
- Evite el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan frecuentemente.
- Si se enferma, debe quedarse en su casa y completar la Evaluación en línea sobre COVID-19 para ver si debe hacerse la prueba.

¿Cuándo debo ir al hospital? (When should I go to the hospital?)

- Llame al 911 si está muy enfermo y necesita atención médica inmediata.
- Si no necesita atención médica de urgencia y cree que posiblemente tenga COVID-19, puede llamar a su médico o al 811 para que le realicen una evaluación médica virtual y una derivación.

PRUEBAS DE DETECCIÓN DE LA COVID-19 EN ALBERTA (COVID-19 TESTING IN ALBERTA)

¿Me deben realizar la prueba de la COVID-19? (Should I be tested for COVID-19?)

- La prueba de la COVID-19 ahora está disponible para todos los habitantes de Alberta, aunque no tengan síntomas.
- Realice la evaluación en línea y [reserve su prueba en línea](#) hoy mismo.

¿En qué casos estoy obligado por ley a aislarme y en qué casos no tengo que aislarme mientras aguardo los resultados de mi prueba de COVID-19? (When am I legally required to isolate and when do I not have to isolate while waiting for my COVID-19 test results?)

- La prueba de la COVID-19 detecta si hay presencia del virus en la nariz o la garganta. Es importante que entienda qué hacer mientras aguarda los resultados de la prueba y qué significa si da positivo o negativo en la prueba de COVID-19:
- **Por ley está obligado a aislarse en los siguientes casos:**
 - Su prueba de detección de COVID-19 da positiva.
 - Tiene tos, fiebre, falta de aire, goteo nasal o dolor de garganta que **no están relacionados** con un problema de salud o enfermedad preexistentes.
 - Ha estado en contacto en los últimos 14 días con alguien que tiene COVID-19 confirmada.
 - Ha viajado al extranjero en los últimos 14 días.
- Aunque por ley no esté obligado a aislarse, debe quedarse en su casa si está enfermo, hasta que los síntomas desaparezcan.
- Para obtener más información, consulte las [pautas para el autoaislamiento](#).
- **No es necesario aislarse si ocurre lo siguiente:**
 - **No** tiene síntomas de enfermedad **ni** ha estado en contacto con alguien que se sepa que tiene COVID-19 **ni** ha viajado al extranjero en los últimos 14 días.
 - Está en espera de los resultados y no tenía síntomas cuando le realizaron la prueba y tampoco los tiene ahora.
 - Tiene síntomas de alguna enfermedad que **están relacionados** con un problema de salud o enfermedad preexistentes que no son nuevos; obtuvo un resultado negativo en la prueba de COVID-19 y no tiene síntomas de la enfermedad y tampoco ha estado en contacto con alguien con COVID-19.
 - Obtuvo un resultado negativo en la prueba de COVID-19 y tiene tos, fiebre, falta de aire, goteo nasal o dolor de garganta que **están relacionados** con un problema de salud o enfermedad preexistentes.

Acabo de recibir un resultado positivo en la prueba de COVID-19. ¿Qué hago? (I just received a positive COVID-19 test result. What do I do?)

- Si tiene o ha tenido síntomas y su resultado en la prueba de COVID-19 es positivo está obligado **por ley** a [aislarse](#) durante **10 días** a partir de la aparición de los síntomas y hasta que estos desaparezcan (lo que implique el mayor lapso de tiempo).
- Si no ha tenido ningún síntoma, pero su prueba es positiva, está obligado **por ley** a [aislarse](#) durante 10 días a partir de la fecha en que se hizo la prueba; esta fecha cambiará si presenta síntomas durante este período de 10 días. El Departamento de Salud Pública (Public Health) le dará instrucciones al respecto.
 - El [aislamiento](#) ayuda a prevenir la propagación de la COVID-19 al disminuir la probabilidad de que pueda transmitir el virus a otras personas.
 - **Debe** quedarse en casa; no salga de su casa ni vaya al trabajo, a la escuela, a eventos sociales ni a otras reuniones públicas, a menos que necesite asistencia médica:
 - Llame al 911 si está muy enfermo y necesita atención médica inmediata. Infórmeles que tiene COVID-19.
 - Si no necesita atención médica urgente, puede llamar a su médico de atención primaria o al 811 para que le hagan una evaluación de salud virtual.
 - Evite el contacto cercano con otras personas, incluidas las que conviven con usted, y especialmente con personas mayores y aquellas con enfermedades crónicas o que tengan un sistema inmunitario comprometido.
 - Lávese las manos a menudo y de manera exhaustiva, cúbrase la boca al toser y estornudar, evite compartir artículos domésticos, y limpie y desinfecte las superficies compartidas y que se tocan frecuentemente.
 - El Departamento de Salud Pública se comunicará con usted para darle información e instrucciones.

Acabo de recibir un resultado negativo en la prueba de COVID-19. ¿Qué hago? (I just received a negative COVID-19 test result. What do I do?)

- Si **no** tiene síntomas de enfermedad **NI** ha estado en contacto con un caso conocido de COVID-19 O **no** ha regresado de un viaje al extranjero en los últimos 14 días, no es necesario que se [aisle](#). Siga las prácticas correctas para toser y estornudar, lávese bien las manos y mantenga el [distanciamiento físico](#).
- Si dio negativo en la prueba pero ha estado en contacto con alguien que da positivo para COVID-19 o ha regresado de un viaje al extranjero, aún debe [aislarse](#) durante todo el período de 14 días a partir de su último contacto con la persona que da positivo o del día en que regresó a Canadá.
- Recuerde: el resultado de su prueba corresponde únicamente a ese momento. No le dice si ha tenido COVID-19 antes, tampoco predice si contraerá la enfermedad en el futuro. Tendrá que continuar con todas las medidas de salud pública, como el [distanciamiento físico](#) y la higiene de manos, incluso si obtiene un resultado negativo en la prueba.
- Si presenta síntomas nuevos, debe [aislarse](#) y realizar la [autoevaluación en línea](#) de COVID-19 o llame a Health Link al 811 para obtener más consejos.

¿Qué revelan las pruebas realizadas a los habitantes de Alberta asintomáticos? (What does the testing of asymptomatic Albertans reveal?)

- Las pruebas solo pueden determinar si una persona tiene COVID-19 en el momento de la realización, aunque sea asintomática. Las pruebas no pueden determinar de manera confiable si alguien ha tenido COVID-19 anteriormente. Tampoco pueden evaluar la inmunidad contra la COVID-19. Los resultados se comunicarán por teléfono a los pocos días de la prueba. Debe tener en cuenta que cualquier persona que era asintomática al momento de la prueba y que da positivo para COVID-19 está obligada por ley a

aislarse durante 10 días después de que le hayan realizado el hisopado. Los contactos cercanos de las personas que obtuvieron un resultado positivo en la prueba también tendrán que autoaislarse. AHS realizará el seguimiento del Departamento de Salud Pública de todos los casos y de sus contactos cercanos.

¿Qué debo hacer si tengo síntomas y creo que tengo COVID-19? (What should I do if I have symptoms and think I have COVID-19?)

- DEBE [aislarse](#).
- Visite www.ahs.ca/covid para reservar una cita para la prueba de COVID-19. Si no tiene posibilidad de usar Internet, llame al [811](#) para reservar una cita en línea para personas que quieren hacerse la prueba.
- No vaya a un hospital, consultorio médico, laboratorio o centro de atención médica sin antes consultarlo con su médico o con Health Link (811).
 - Llame al 911 si necesita atención médica inmediata. Infórmeles que posiblemente tenga COVID-19.
 - Si no necesita atención médica urgente, puede llamar a su médico de atención primaria o al 811 para que le hagan una evaluación de salud virtual y una derivación.

¿Cambiaron los criterios para las pruebas de detección de COVID-19? (Did the criteria for COVID-19 testing change?)

AHS sigue modificando los criterios con respecto a la realización de pruebas en Alberta para poder considerar el aumento de la capacidad de pruebas en los laboratorios y el contexto en constante evolución de la pandemia de COVID-19. Estas categorías seguirán cambiando en las semanas y los meses próximos a medida que la pandemia evoluciona.

- A partir del 29 de mayo, todos los habitantes de Alberta pueden someterse a una prueba de detección de COVID-19, independientemente de si tienen síntomas o no. Las pruebas se harán con cita previa, que se puede reservar fácilmente en línea ingresando en www.ahs.ca/covid. Si no tiene posibilidad de usar Internet, llame al [811](#) para reservar una cita en línea para personas que quieren hacerse la prueba.
- Esto significa que los residentes con síntomas y sin síntomas de todas las zonas de Alberta ahora pueden hacerse la prueba.
 - Los miembros de la población pueden seguir usando la [herramienta de evaluación en línea](#) desarrollada para ellos.
- Tenga en cuenta que toda persona con tos, fiebre, falta de aire, dificultad para respirar, goteo nasal o dolor de garganta que no estén relacionados con un problema de salud o enfermedad preexistentes está obligada por ley a [aislarse](#). Sin embargo, estas personas PUEDEN salir de su casa para realizarse la prueba, respetando las [guías](#) especificadas en la exención de personas en cuarentena y en aislamiento que necesitan la prueba de COVID-19 o cuidados intensivos para problemas de salud preexistentes o atención de emergencia.

¿Por qué AHS cambió los criterios para realizar las pruebas? (Why did AHS change the testing criteria?)

- Gracias a la ampliación de las pruebas de detección, obtendremos un panorama más claro de cómo están funcionando las medidas de salud pública para contener la COVID-19. Esta información es importante para que sirva de guía para seguir avanzando en la reactivación de Alberta.
- Estas categorías seguirán cambiando en el transcurso de las próximas semanas y meses para reflejar la evolución de la pandemia.

Si debo someterme a la prueba, ¿puedo recibir mis resultados mediante un sistema de automarcador? (If I require testing, can I receive my results by autodialer?)

- Todos los habitantes de Alberta a quienes se les realice la prueba de COVID-19 podrán elegir recibir los resultados negativos de la prueba por teléfono mediante un sistema de automarcador. Las personas a quienes se les realice la prueba de COVID-19 tendrán la posibilidad, cuando reserven una cita en línea o cuando las deriven para hacerse la prueba de COVID-19, de dar su consentimiento para recibir por automarcador los resultados negativos de la prueba.
- Todas las personas que obtenga una resultado positivo de COVID-19 recibirán una llamada de un miembro del equipo del Departamento de Salud Pública de AHS, para el seguimiento y el manejo del caso. AHS no comunicará resultados positivos mediante mensajes automáticos.
- Si ha dado su consentimiento para recibir sus resultados negativos por automarcador, recibirá los resultados negativos mediante una llamada telefónica automática.
- Si no contesta el automarcador y no tiene correo de voz o si no ha dado su consentimiento para recibir los resultados negativos por automarcador, el personal de AHS intentará llamarlo directamente para asegurarse de que conozca sus resultados negativos de la prueba.
- Si el automarcador no logra comunicarse con usted después de siete días desde el primer intento, puede acceder a sus resultados en [MyHealthRecords](#), o bien puede consultar a su médico de cabecera para conocerlos.
- Tenga en cuenta que para obtener los resultados de la prueba, deberá desactivar en su teléfono el bloqueo de llamadas anónimas para que el automarcador pueda establecer la llamada. Mientras espera los resultados de la prueba, también asegúrese de contestar cualquier llamada anónima o de números que no reconoce.
- Por último, tenga en cuenta que si varias personas de su casa se hacen la prueba y se usa el mismo número de teléfono para todas, el personal de AHS se comunicará para dar los resultados en lugar de hacerlo mediante el automarcador.

¿Cuál es el proceso que sigue AHS después de un caso confirmado de COVID-19? (What is AHS' process following a confirmed case of COVID-19?)

- Cuando se confirma un caso de COVID-19 mediante una prueba de laboratorio, el equipo del Departamento de Salud Pública de AHS se comunica con la persona y le da indicaciones para el aislamiento. El Departamento de Salud Pública también trabaja con la persona para determinar con quiénes ha estado en contacto desde que comenzaron los síntomas.
- Después, AHS se comunica directamente con cualquier persona que se considera que estuvo expuesta a los casos confirmados. Se pide a estas personas que se autoaislen y se sometan la prueba de la COVID-19. Esto se denomina rastreo de contactos y se lleva a cabo en respuesta a cada caso de la COVID-19 que se confirme con pruebas de laboratorio.
- Solo se considera expuestas a un caso a las personas que AHS contacte directamente. Si AHS no se comunica directamente con usted, no se le considera expuesto.
- No se proporcionan datos de los pacientes que son casos confirmados de la COVID-19, para proteger su privacidad.
- Si se sabe que estuvo expuesto a un caso confirmado de COVID-19, AHS se comunicará directamente con usted.

EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP) (PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT (PPE))

Me preocupa contagiarme de COVID-19. ¿Debo usar guantes cuando estoy fuera de mi casa o en lugares públicos? (I am worried about catching COVID-19. Should I wear gloves when outside of my house or in public places?)

- Los guantes médicos son un componente muy importante del equipo de protección personal (EPP) para el personal de atención de salud. Sin embargo, es innecesario que el público general use guantes durante sus actividades diarias, como al comprar comestibles.
- Los guantes pueden crear una falsa sensación de seguridad. Si no se usan y desechan de manera adecuada, los guantes podrían ser otra superficie donde viva el virus, lo que puede facilitar su transmisión.
- Los guantes no sustituyen la higiene adecuada de las manos.
- Recomendamos el [lavado de manos](#) frecuente y minucioso (con agua y jabón, durante 20 segundos) y la higiene de manos con desinfectante de manos a base de alcohol si las manos no están visiblemente sucias y cubrirse la boca al toser o estornudar. Evite tocarse la cara, la nariz o la boca, ya sea que use guantes o no los use. Estas medidas siguen siendo, con base en la evidencia, las mejores formas de prevenir la propagación de enfermedades respiratorias.
- Las personas que decidan usar guantes deben hacerlo de forma adecuada:
 - Siempre se deben lavar o desinfectar las manos antes de ponerse los guantes y después de quitárselos.
 - Se deben cambiar los guantes cuando se ensucien o se rompan.
 - Se deben cambiar los guantes si se toca la cara (ojos, nariz o boca) o si se cubre con las manos al toser o estornudar mientras tiene puestos los guantes.
 - Se deben descartar los guantes desechables y no volver a usarlos después de quitárselos.
 - Se deben limpiar y desinfectar los guantes reutilizables después de cada uso.

Me preocupa contagiarme de COVID-19. ¿Debo usar un tapaboca cuando salga de mi casa o esté en lugares públicos? (I am worried about catching COVID-19. Should I wear a mask if I have to leave my house or when in public?)

- Se recomienda a los habitantes de Alberta usar tapabocas al estar en público cuando sea difícil mantener el distanciamiento físico de 2 metros en todo momento.
- No se ha demostrado que el uso de una mascarilla, como un tapaboca casero de tela, proteja a la persona que la usa.
- Sin embargo, usar un tapaboca podría ayudar a proteger a las personas a su alrededor.
- Esto se debe a que usar un tapaboca es otra forma de cubrir la boca y la nariz para evitar que las gotículas respiratorias contaminen las superficies o a otras personas.
- Además, usar un tapaboca podría evitar que se toque la nariz y la boca.

Si decide usar un tapaboca o una mascarilla:

- Asegúrese de que el tapaboca esté bien puesto y no quede abierto a los costados.
- Tenga en cuenta que el lado externo del tapaboca se puede contaminar. Evite mover o acomodar el tapaboca. Suponga que el tapaboca se contaminó y tome las precauciones adecuadas.
- Si usa un tapaboca, debe lavarse las manos antes de ponérselo, y antes y después de quitárselo.
- Si el tapaboca se humedece debe cambiarlo o quitárselo ya que puede atrapar partículas del virus.
- Quienes decidan usar tapabocas deben tener la precaución de llevar con ellos una bolsa con varios tapabocas limpios y una bolsa de plástico para guardar de forma segura los tapabocas usados hasta que puedan lavarlos en casa.

- Es muy importante manipular con cuidado los tapabocas usados, para evitar que se transmita la infección a otras personas.

Lavarse bien las manos y hacerlo con frecuencia, mantener el [distanciamiento físico](#), cubrirse la boca al toser o al estornudar y evitar tocarse la cara, nariz y boca continúan siendo, según la evidencia, las mejores formas de prevenir la propagación de enfermedades respiratorias.

Entiendo que el Gobierno de Alberta entregará tapabocas a todos los habitantes. ¿Dónde y cuándo puedo conseguir uno? ¿El uso de tapabocas se hará obligatorio? (I understand that the Government of Alberta will be handing out masks to all Albertans. Where and when can I get one? Is masking going to be mandatory?)

- El 29 de mayo, el ministro de salud Tyler Shandro anunció la primera ronda de distribución de tapabocas por la que [20 millones de tapabocas](#) se distribuían de manera gratuita, a través de locales de autoservicio de A&W, McDonald's y Tim Hortons de toda la provincia. El gobierno también está trabajando con las municipalidades, las comunidades de las Naciones Originarias, los asentamientos Métis y las agencias locales para distribuir tapabocas a quienes los necesitan, incluidos aquellos que dependen del transporte público. Está previsto llevar a cabo otra ronda de distribución a mediados de julio mediante restaurantes socios.
- Esta iniciativa forma parte de la [Estrategia de reactivación de Alberta](#), en reconocimiento de que, a medida que los negocios y otras actividades vuelvan a abrir, los habitantes de Alberta pueden encontrarse en situaciones donde sea difícil mantener los dos metros de distancia. Todos los habitantes de Alberta tienen derecho a recibir un paquete de cuatro tapabocas que se distribuyan bajo la regla del "sistema de honor".
- Si bien el uso de tapabocas no es obligatorio, el gobierno quiere entregar tapabocas a los habitantes de Alberta para complementar el suministro de tapabocas y ayudar a socializar la idea de su uso.
- También se pueden conseguir tapabocas llamando al 211.

CÓMO CUIDARSE O CUIDAR A SERES QUERIDOS CON COVID-19 (CARING FOR YOURSELF OR LOVED ONES WITH COVID-19)

Le realizaron o realizarán la prueba de COVID-19 a un ser querido y vivimos en la misma casa. ¿Cómo lo puedo cuidar y no enfermarme? (My loved one has or is being tested for COVID-19 and we live in the same house. How can I take care of them and not get sick myself?)

- Si es posible, asegúrese de que la persona enferma no comparta el cuarto ni el baño con otras personas.
- Mantenga el distanciamiento físico con la persona enferma hasta donde sea posible.
- No se deben recibir visitantes en la casa.
- No permita que la persona enferma prepare comidas para otros y asegúrese de que prepare sus comidas en un área separada o, al menos, que lo haga en otro momento; después de que lo haga, se deben lavar todas las superficies.
- Evite compartir objetos domésticos, como los platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas y almohadas.
- Lávese frecuentemente las manos con agua tibia y jabón.
- Desinfecte con frecuencia todas las superficies, en particular los pasamanos, picaportes, grifos, inodoros y otros objetos que se tocan frecuentemente.
- Aconseje a su ser querido que tosa y estornude cubriéndose con el brazo, no con la mano, y que siempre lo haga de esa manera.
- Controle sus síntomas y llame a Health Link al 811 o a su médico para hacer una evaluación y obtener consejos si tiene síntomas. También puede reservar una cita en línea para que le realicen la prueba.

¿Qué significa el aislamiento? (What does isolation mean?)

El [aislamiento](#) significa evitar situaciones en las que podría contagiar a otras personas. Esto incluye todas las situaciones en las que pueda entrar en contacto con otras personas, como las reuniones sociales, trabajo, escuela, guarderías, eventos deportivos, universidad, reuniones por motivos religiosos, centros de atención médica, tiendas de comestibles, restaurantes, centros comerciales y todas las reuniones públicas.

- Siempre que sea posible, evite el uso del transporte público, incluidos los autobuses, taxis o vehículos compartidos.
- Debe limitar el contacto con otras personas hasta donde sea posible.
- No debe recibir visitas en casa, aunque está bien que amigos, familiares o repartidores le dejen comida en el umbral de la puerta.
- También puede usar servicios de entrega o recolección para actividades como la compra de comestibles.
- Evite compartir objetos domésticos, como los platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas, almohadas u otros artículos con otras personas en la casa. Después de usar estos objetos, debe lavarlos bien con agua y jabón, y colocarlos en el lavavajillas o lavarlos en la lavadora.
- Lávese las manos con agua y jabón, y limpie y desinfecte con regularidad las superficies que se tocan y comparten con frecuencia, como los picaportes y cubiertas.
- Si necesita salir de su casa para hacer un mandato urgente, como recoger medicamentos esenciales, debe usar un tapaboca mientras esté afuera, como precaución para disminuir el riesgo de contagio.
- Durante este período, es importante que vigile la aparición de síntomas, como la fiebre o tos.
- Si tiene síntomas, puede realizar la evaluación en línea para obtener más orientación o llamar a Health Link, al 811.

No tengo síntomas; pero me preocupa la COVID-19 y quiero hablar con alguien. ¿Debo llamar a Health Link? (I am not having symptoms, but I'm concerned about COVID-19 and want to talk to someone. Should I call Health Link?)

Visite los sitios web siguientes si tiene más preguntas generales sobre qué es la COVID-19, cómo se transmite o cuántos casos hay en Alberta y en el mundo. Puede llamar a Health Link al 811 si tiene más preguntas sobre qué debe hacer para protegerse y proteger a su familia contra el contagio de la COVID-19.

- Alberta Health: alberta.ca/covid19
- Agencia de Salud Pública de Canadá (Public Health Agency of Canada): canada.ca
- Organización Mundial de la Salud: who.int

ESTRATEGIA DE REACTIVACIÓN DE ALBERTA (ALBERTA'S RELAUNCH STRATEGY)

¿Qué restricciones se mantendrán vigentes en cuanto a las aglomeraciones de personas? (What restrictions remain in place when gathering in groups?)

Alberta actualmente se encuentra en la [etapa dos](#) de nuestra estrategia de reactivación, que se lanzó el 12 de junio. En la [etapa dos](#) de la estrategia de reactivación, los habitantes de Alberta pueden realizar más actividades en espacios cerrados y al aire libre, siempre que respeten las órdenes de salud pública en cuanto a la cantidad de personas agrupadas y al distanciamiento físico.

Las siguientes medidas continúan vigentes para proteger la salud de los habitantes de Alberta y limitar la propagación de la COVID-19 en la [etapa dos](#):

- Reuniones sociales en espacios cerrados de 50 personas como máximo, entre ellas, recepciones de bodas y funerales, fiestas de cumpleaños.
- Eventos al aire libre o eventos con público o personas sentadas en espacios cerrados de 100 personas como máximo, entre ellos, ceremonias de bodas, servicios funerales, cines, espectáculos artísticos y culturales y otros eventos en los que las personas permanecen sentadas.
- No hay límite en la cantidad de personas que concurran a reuniones religiosas, restaurantes, cafeterías, salones, bares, así como casinos y salas de bingo, siempre y cuando se mantengan las medidas de salud pública.
- Los grupos familiares pueden aumentar sus interacciones cercanas con otros grupos familiares hasta un máximo de 15 personas.
- Para obtener más información, visite: [Alberta.ca/covid19](https://alberta.ca/covid19)

¿Qué negocios tienen permitido reabrir? (What businesses have been permitted to re-launch?)

La etapa dos incluye una reapertura mayor de negocios y servicios con el cumplimiento de las pautas vigentes de distanciamiento físico y salud pública. Estos incluyen:

- [Escuelas K-12](#), para exámenes solicitados para obtención de diploma y escuelas de verano, que cumplan las pautas
- Bibliotecas
- [Más tipos de cirugías](#)
- Servicios de bienestar, como masajes, acupuntura y reflexología
- Servicios personales (estética, tratamientos cosméticos para la piel y el cuerpo, manicura, pedicura, depilación con cera, tratamientos faciales, bronceado artificial)
- Cines y teatros
- Salones comunitarios
- Deportes en equipo
- Actividades de recreación, entrenamiento físico y deportes en interiores, incluidos gimnasios y estadios
- Piscinas para natación recreativa
- Terminales de videoloterías (VLT) en restaurantes y bares
- Salas de bingo y casinos, sin incluir juegos de mesa
- Conciertos instrumentales
- Campamentos provinciales al máximo de su capacidad

La [etapa uno](#) se lanzó en Alberta el 14 de mayo, a excepción de Calgary y Brooks, que se unieron gradualmente al resto de Alberta en la etapa uno el 1 de junio. La etapa uno de la reactivación de Alberta permitió a algunos negocios reanudar sus actividades con mayores controles y medidas de prevención de infecciones, entre ellos:

- Negocios minoristas, que incluyen locales de ropa, muebles y librerías
- Proveedores del mercado de agricultores
- Peluquerías y barberías
- Cafeterías, restaurantes, pubs y bares pueden reabrir para servicio de mesa a una capacidad del 50 %.
- Museos y galerías de arte
- Guarderías y cuidado infantil extraescolar
- Algunas cirugías programadas, no urgentes, se reanudarán de forma gradual.

Para obtener más información sobre la Estrategia de reactivación de Alberta, consulte:

<https://www.alberta.ca/alberta-relaunch-strategy.aspx>

¿Qué tipos de reuniones aún no están aprobadas en la etapa dos? (What types of gatherings are still not approved in stage two?)

- Reuniones sociales que excedan el máximo establecido
- Las clases regulares en las escuelas para jardín de infantes hasta el grado 12 (las clases podrían reanudarse en septiembre de 2020)
- Conciertos vocales (ya que al cantar hay un mayor riesgo de transmisión)
- Festivales y conciertos importantes, conferencias grandes, ferias comerciales y eventos (ya que estos son eventos sociales que no incluyen asientos o pueden haber conciertos vocales)
- Clubes nocturnos
- Parques de diversión
- Lugares de juegos en interiores para niños
- Bares de cachimba (permitidos solo para comida y bebida)
- Eventos y torneos deportivos importantes
- No se recomiendan los [viajes no esenciales](#) fuera de la provincia

¿Qué vigilará el Gobierno de Alberta a medida que se avanza con la estrategia de reactivación en Alberta? (What will the Alberta Government be watching for as we move forward with the relaunch strategy in Alberta?)

- La estrategia de reactivación depende del monitoreo del sistema de atención de la salud, prestando especial atención a las hospitalizaciones e ingresos en la UCI por COVID-19 durante todo este período. [Los casos confirmados y las tasas de nuevas infecciones](#) se monitorearán de manera continua para fundamentar las respuestas proactivas en zonas localizadas de la provincia. Las decisiones se aplicarán tanto en el ámbito provincial como en el local, cuando sea necesario. Si bien las restricciones se flexibilizan de manera gradual en toda la provincia, se podrían endurecer temporalmente en una zona local en caso de producirse un brote.
- Durante cada fase de la reactivación, debemos continuar practicando las recomendaciones sanitarias, como lavarse las manos, quedarse en casa si está enfermo y mantener la distancia social.

ACTIVIDADES DE AHS (AHS' OPERATIONS)

¿AHS ha comenzado a reanudar las actividades normales o a realizar cirugías programadas, procedimientos, exámenes y citas? (Has AHS begun to resume normal operations or performing scheduled surgeries, procedures, exams and appointments?)

- En respuesta a la pandemia de COVID-19, AHS retrasó todas las intervenciones quirúrgicas programadas no urgentes en toda Alberta. El 4 de mayo AHS reanudó las cirugías y los procedimientos ambulatorios (también llamados “de día”) programados no urgentes, que incluyen cirugías de cataratas, procedimientos ginecológicos, cirugías ambulatorias generales, cirugía de nariz, cirugía plástica reconstructiva y procedimientos vasculares y urológicos. AHS y Covenant Health también reanudaron algunos servicios de atención ambulatoria y estudios de diagnóstico por imágenes la semana del 11 de mayo. El 22 de mayo el Gobierno de Alberta anunció el [plan de AHS](#) de ampliar la reanudación de intervenciones quirúrgicas para incluir cirugías ambulatorias y aquellas que requieren pasar la noche y estadías breves.

¿Cómo decidirá AHS qué cirugías, procedimientos, exámenes y citas se llevarán a cabo? (How will AHS decide which surgeries, procedures, exams and appointments will proceed?)

- AHS seguirá buscando un equilibrio entre la seguridad de los pacientes y del personal y la reanudación de los servicios para los habitantes de Alberta que esperan recibir atención. Las decisiones sobre qué

servicios procederán se basan en la necesidad clínica, es decir, que se atenderá primero a quienes tengan necesidad más urgente y que hayan estado esperando más tiempo. Estas decisiones se toman dentro de cada zona y también tienen en cuenta la respuesta a la pandemia en diferentes partes de la provincia. AHS se comunicará con los pacientes directamente para reprogramar sus procedimientos.

VISITAS A SERES QUERIDOS EN UN CENTRO DE AHS (VISITING LOVED ONES AT AN AHS FACILITY)

¿Puedo acompañar a un ser querido al servicio de atención de urgencias o al departamento de emergencias? (Can I go with a loved one to Urgent Care or to the Emergency Department?)

- Sí. En las clínicas ambulatorias, que cuentan con un departamento de emergencias o servicios de atención de urgencias, los pacientes pueden nombrar a un familiar o persona de apoyo designado para que los acompañe. Todas las personas de apoyo deben ser mayores de 14 años para las visitas de adultos a la clínica. Si hace una visita en el Alberta Children's Hospital o el Stollery Children's Hospital, el familiar o persona de apoyo designado debe ser mayor de 18 años.

¿Puedo visitar a un ser querido en el hospital? (Can I visit a loved one in hospital?)

- Los pacientes hospitalizados pueden nombrar a dos familiares o personas de apoyo designados que están permitidos si la habitación tiene tamaño suficiente para mantener el distanciamiento físico. Existen algunas excepciones, que incluyen las siguientes:
 - **Maternidad y puerperio:** previa consulta con el administrador de la unidad o jefe de enfermería en cada caso, se podrían permitir otras personas de apoyo (p. ej., padres sustitutos o comadrona), además de dos familiares o personas de apoyo designados. Los familiares o personas de apoyo designados en una sala de maternidad deben ser mayores de 14 años.
 - **Pediatría:** dos progenitores pueden ser familiares o personas de apoyo designados. Los menores de 18 años no pueden hacer visitas en ningún momento.
 - **Adultos con discapacidades:** previa consulta con el administrador de la unidad en cada caso, se podrían permitir otras personas de apoyo además de los dos familiares o personas de apoyo designados.
 - **Situaciones de final de la vida:** puede haber dos familiares o personas de apoyo designados presentes a la vez si la habitación tiene tamaño suficiente para mantener el distanciamiento físico entre las personas. El médico responsable, en consulta con el administrador de la unidad o jefe de enfermería, determina si el estado del paciente se considera [final de la vida](#).
- Para obtener más información sobre las visitas, consulte: <https://www.albertahealthservices.ca/topics/Page17001.aspx>

¿Puedo visitar a un residente en un centro de cuidados de largo plazo, de vida asistida o de vida compartida? (Can I visit a resident in long term care, supportive living or congregate living?)

- Los residentes de estos centros corren un mayor riesgo si se exponen a la COVID-19, por lo tanto, es necesario implementar restricciones rigurosas.
- Los centros pueden permitir un visitante esencial designado para asistir con las necesidades de atención que no puedan satisfacerse sin su ayuda o dar apoyo para la calidad de vida del paciente.
- Se pueden permitir las visitas al aire libre para los residentes que no se encuentren en aislamiento si se toman todas las [precauciones correspondientes](#), como el [distanciamiento físico](#) y se cumple el requisito de que todos los visitantes usen un tapaboca o mascarilla.
- Para obtener información, consulte [Family Support and Visitation of Patients and Residents](#) (Apoyo familiar y visitas de pacientes y residentes).

VIAJES: (TRAVEL:)

¿Qué debo hacer si regreso a Alberta de un viaje al extranjero? (What do I do if I am returning to Alberta from outside of Canada?)

El Gobierno de Canadá ha implementado una cuarentena obligatoria de 14 días, en virtud de la [Ley de Cuarentena](#), para viajeros que regresan a Canadá.

- Todas las personas que hayan regresado a Alberta de viajes al extranjero en los últimos 14 días tiene la obligación de [autoaislarse](#) de inmediato durante 14 días después de la fecha de regreso y controlar la aparición de [síntomas](#). Si está en cuarentena porque hace poco llegó de otro país, o es un contacto estrecho de un caso confirmado de COVID-19, debe quedarse en su propiedad.
- También debe hacer los arreglos seguros necesarios para que le hagan la prueba de COVID-19.
- No debe salir de su propiedad durante los 14 días del autoaislamiento, a menos que haya coordinado los arreglos seguros para hacerse la prueba o que necesite atención médica de urgencia.
 - Llame al 911 si tiene síntomas que requieran atención médica inmediata. Infórmeles que posiblemente tenga COVID-19.
 - Si tiene síntomas que no requieren atención médica urgente, puede llamar a su médico de atención primaria o al 811 para que le hagan una evaluación de salud virtual y una derivación.

Para obtener más información, consulte: <https://www.alberta.ca/covid-19-travel-advice.aspx>

¿Puedo viajar fuera de la provincia? (Am I allowed to travel outside the province?)

- Se permiten los viajes responsables dentro de Alberta, que incluyen casas vacacionales, cabañas, casas de campo, hoteles y alojamientos comerciales, campamentos, y parques nacionales y provinciales. Las restricciones en cuanto al distanciamiento físico y las reuniones se siguen aplicando.
- No se recomiendan los viajes no esenciales fuera de la provincia. La [frontera Canadá/Estados Unidos](#) también sigue cerrada para los viajes no esenciales. Para obtener más información sobre las restricciones vigentes para los viajes, consulte: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/latest-travel-health-advice.html>

APLICACIÓN SOBRE COVID-19 (COVID-19 APP)

¿Hay una aplicación que pueda informarme si he estado expuesto a la COVID-19? (Is there an app that can let me know if I've been exposed to COVID-19?)

- ABTraceTogether es una aplicación de rastreo para teléfonos celulares que puede ayudar a determinar si ha estado expuesto o si ha expuesto a otros a la COVID-19. ABTraceTogether usa la función Bluetooth de su teléfono para llevar un registro anónimo de otros usuarios de la aplicación con los que haya estado en contacto cercano. Para obtener más información, consulte: <https://www.alberta.ca/ab-trace-together.aspx>