

# CÓMO EVITAR LA PROPAGACIÓN DEL CORONAVIRUS

Todos podemos ayudar a prevenir la propagación del coronavirus en Alberta. La prevención comienza con la toma de conciencia, y por eso debemos practicar lo siguiente:

- mantenga una distancia física adecuada entre usted y otras personas;
- entre en cuarentena si no se siente bien;
- lávese las manos con frecuencia;
- cubra su tos y sus estornudos;
- evite tocarse la cara;
- no viaje fuera de Canadá.

## DISTANCIA FÍSICA

Todos los albertanos tenemos la responsabilidad de ayudar a prevenir la propagación del coronavirus. Por eso, es necesario que cada uno de nosotros tome las medidas necesarias para protegernos a nosotros mismos y a los demás, haciendo lo siguiente:

- trate de salir de su casa la menor cantidad de veces que sea posible;
- mantenga una distancia de por lo menos 2 metros entre usted y otras personas cuando vaya a hacer compras, vaya al médico o tenga que hacer alguna otra diligencia esencial;
- si puede, haga que le entreguen en su domicilio sus compras del mercado y otros artículos que necesite;
- si sale a tomar aire fresco, mantenga una distancia de 2 metros entre usted y otras personas;
- evite estar en lugares confinados con otras personas, como por ejemplo en elevadores; si tiene que usar uno, trate de ir solo;
- lávese las manos después de haber tocado superficies comunes, como barandas de escaleras o manijas de puertas;
- postergue visitas familiares, reuniones con amigos y salidas grupales, especialmente si alguien de su familia es una persona de edad o tiene una condición médica de alto riesgo;
- no se reúna con otras personas si tiene fiebre o tos, aun así parezca que sus síntomas no son muy severos;
- obedezca las órdenes de cuarentena obligatoria y de restricciones de reuniones de gran concurrencia que se han implementado en nuestra provincia.

El Gobierno ha implementado nuevas leyes de salud pública para limitar el tiempo de contacto personal entre los albertanos. Si infringe alguna de estas leyes, se le pondrá una multa.

## VEA SUS SÍNTOMAS

Los síntomas del coronavirus son muy parecidos a los de la gripe influenza y otras enfermedades respiratorias. Los síntomas del COVID-19 son:

- tos,
- fiebre,
- dificultad para respirar,
- moqueo,
- dolor de garganta.

Si ve que comienza a mostrar alguno de estos síntomas, quédese en casa y entre en cuarentena, y no vaya a ninguna sala de emergencias o clínica de salud. **Llame al 811 - Enlace Médico (Health Link) para más información.** Los servicios de Enlace Médico están disponibles en 240 idiomas.

## CUARENTENA

Por ley, una persona debe entrar en cuarentena por:

- **14 días** si acaba de regresar de un viaje fuera del país o ha estado en contacto cercano con una persona que tenga coronavirus;
- **10 días** si muestra síntomas de tos, fiebre, dificultad para respirar, moqueo o dolor de garganta que no estén relacionados con otras enfermedades o condiciones de salud preexistentes.

Si tiene que entrar en cuarentena:

- Quédese en casa. No vaya al trabajo, eventos sociales, áreas públicas o lugares comunitarios.
- Evite contacto cercano con otras personas, incluyendo miembros de su familia, en particular con personas de edad o que tengan condiciones de salud crónicas o un sistema inmunológico débil.
- No use transporte público ni vaya en un solo auto con otra persona.
- No vaya a caminar a lugares públicos. Esta medida incluye a niños que hayan tenido que entrar en cuarentena obligatoria.
- Si sale a tomar aire, debe quedarse en propiedad privada a la que no puedan entrar otras personas.
- Si vive en un edificio de apartamentos, debe quedarse en casa y no usar ni los elevadores ni las escaleras. Si tiene un balcón privado que esté por lo menos a dos metros de distancia de otros balcones, puede salir a tomar aire fresco a su balcón.