

COVID-19: Guía de Confinamiento para los Residentes de Toronto

Esta guía proporciona información para los residentes de Toronto sobre los lineamientos durante el periodo "Gris – Confinamiento" de la provincia que comenzó el 23 de noviembre en Toronto para reducir la propagación de la COVID-19. La guía está separada en "Qué Hacer" y "Qué No Hacer". Cabe mencionar que el incumplimiento de estos lineamientos representa un delito con base en las reglas de la provincia.

Esta guía no representa asesoría legal. Para asegurar el cumplimiento legal de todas las reglas de la provincia, las personas y negocios deben consultar las [Reglas para el Confinamiento](#) y/o buscar asesoría legal. Debe considerar que los estatutos para el [uso de tapabocas](#), y [distancia física](#) de la ciudad en parques y plazas públicas siguen vigentes.

Si tiene dudas sobre la COVID-19 puede llamar a la línea de atención de Toronto Public Health al 416-338-7600. La traducción de este documento está disponible en varios idiomas.

Agradecemos su contribución para reducir la propagación de la COVID-19 en Toronto.

Trabajo y Escuela

Qué Hacer*	Qué No Hacer
Quedarse en casa con la excepción de salidas esenciales, como para ir al trabajo, escuela o al médico.	Viajar fuera de su comunidad, con la excepción de viajes esenciales o emergencias.
Trabajar desde casa en la medida de lo posible.	Olvidar el uso del tapabocas, lavado de manos, y mantener la distancia entre compañeros de trabajo si va a su lugar de trabajo.
Quedarse en casa si se enferma, aunque sus síntomas sean leves.	Salir si no se siente bien.
Asistir a la escuela primaria o secundaria en línea con base en lo permitido por las reglas de la provincia, y asistir a la escuela superior en línea, con la excepción de los casos que requieran instrucción presencial.	Reunirse con amigos, ya sea en casa o al exterior. Participar en clases o asesorías presenciales.

Visitas y Reuniones Sociales

Qué Hacer*	Qué No Hacer
Puede permitir el acceso a su hogar de los servicios en el hogar y del personal de apoyo para adultos mayores y/o personas con discapacidad.	Recibir visitas no esenciales en su hogar y/o permitir otros servicios domésticos con la excepción de propósitos limitados.
Limitar las reuniones en su hogar a las personas que viven con usted únicamente. Si vive solo, puede considerar el contacto exclusivamente con otra persona/hogar.	Organizar o participar en eventos públicos en interiores o en reuniones sociales, con la excepción de las personas que viven con usted.
Salir a caminar solo o con los miembros de su hogar para ejercitarse y respirar aire fresco.	Organizar o participar en eventos públicos organizados al exterior o en eventos sociales al exterior con más de 10 personas.
Estar pendiente de familiares, amigos y vecinos.	Dejar de ayudar a las personas vulnerables que conozca para llevarles sus provisiones o demás productos básicos necesarios.

Hogar/Cuidado de Menores

Qué Hacer*	Qué No Hacer
Puede llevar a los menores a la guardería y a las guarderías que operan en hogares.	Permitir la visita de menores que no vivan con usted en su hogar, a menos que ofrezca el servicio de guardería en su hogar como se define en la ley de guarderías y edad temprana (<i>Child Care and Early Years Act</i>).
Usar servicios domésticos como limpieza, cocineros, nanas y niñeras, así como servicios de mantenimiento si son necesarios para el cuidado de menores, adultos mayores y/o personas vulnerables.	Recibir visitas en su hogar, con la excepción de las personas autorizadas bajo las reglas de la provincia.

Alimentos y Bebidas

Qué Hacer*	Qué No Hacer
Pedir comida para llevar, entregas a domicilio o en vehículo de restaurantes y bares, incluyendo alcohol, si está disponible.	Comer o beber – en interiores o exteriores – en un restaurante, bar o cualquier otro establecimiento que venda alimentos o bebidas.

Compras

Qué Hacer*	Qué No Hacer
Salir a comprar productos esenciales solo o con un acompañante en caso necesario. Solo debe comprar productos esenciales una vez a la semana.	Salir a comprar más de lo necesario o salir con un grupo de personas.
Solicitar entregas en la entrada de la tienda o comprar en línea.	Comprar en persona en tiendas no esenciales.
Comprar en persona únicamente en tiendas de productos básicos como farmacias, tiendas de abarrotes, tiendas de conveniencia y supermercados que vendan abarrotes; así como en mercados de productos frescos o en otras tiendas que principalmente vendan abarrotes.	Comprar en persona en tiendas no esenciales.
<p>Visitar centros comerciales únicamente cuando las tiendas esenciales estén abiertas, tales como tiendas de abarrotes, consultorios médicos y farmacias, o para recoger productos de tiendas no esenciales en las zonas designadas para dicha entrega.</p> <p>Debe sacar una cita para la entrega de dichos productos de tiendas no esenciales si va a entrar al interior del centro comercial para la entrega en el área designada.</p>	Comprar en persona en centros comerciales, con la excepción de servicios esenciales como farmacias, tiendas de abarrotes y supermercados. Las demás tiendas minoristas deben estar cerradas.
Comprar alimentos en St. Lawrence Market South (principal), edificio del mercado o en el Farmers Market del sábado solo o con un acompañante si requiere apoyo para cargar sus compras.	Ir al mercado de St. Lawrence Market con un grupo de personas, para pasear o con turistas debido a que se puede saturar el lugar o promover las reuniones sociales.

Espacios Públicos

Qué Hacer*	Qué No Hacer
Ir a espacios públicos abiertos. Debe usar tapabocas y mantenerse a dos metros de distancia de las demás personas.	Quitarse el tapabocas en el interior de un espacio público, incluyendo en el TTC, en un taxi o en un vehículo alquilado.

Recreación

Qué Hacer*	Qué No Hacer
Usar las instalaciones recreativas al exterior de la ciudad, como juegos infantiles, colinas para deslizarse, equipo de ejercicio y parques para perros sin correa. Debe ir únicamente con las personas que viven con usted y debe mantenerse a dos metros de las personas que no viven con usted.	Jugar o practicar deportes de equipo, reunirse con más de 10 personas al usar las instalaciones.
Ejercitarse en su hogar o al exterior.	Tomar clases de deportes o recreativas en interiores o al exterior, o ir al gimnasio, centros deportivos, academias de danza o centros recreativos comunitarios (a excepción de los atletas profesionales y de alto desempeño).
Patinar en una pista al aire libre dentro de los horarios permitidos.	Jugar shinny o hockey organizado en las pistas al aire libre.

Servicios, Atracciones y Eventos

Qué Hacer*	Qué No Hacer
Participar virtualmente en conferencias y eventos especiales.	Asistir a eventos o reuniones sociales en centros de convenciones, incluyendo centros de espectáculos, salones de fiestas, salas de conferencias en hoteles y centros de convenciones, a excepción de los fines autorizados por las reglas de la provincia.
Participar en servicios de apoyo a la salud mental o grupos de apoyo para adicciones, virtualmente o en persona con un límite de 10 personas.	No debe participar en reuniones, a excepción de las autorizadas por las reglas de la provincia.
Ir a una boda, funeral, servicio religioso o ritual virtualmente, o en persona con un máximo de 10 personas (en interiores o al exterior).	Organizar o participar en reuniones en interiores o en reuniones sociales asociadas con un servicio religioso, boda, funeral o ritual, con la excepción de los miembros de su hogar o con una persona si vive solo.

Última actualización: 29 de diciembre del 2020

Qué Hacer*	Qué No Hacer
Ir a un centro comunitario con programas autorizados para el cuidado de menores, salud mental o grupos de apoyo para las adicciones (hasta 10 personas), servicios sociales y otros servicios comunitarios, como el uso de baños públicos.	Ir a un centro comunitario por cualquier motivo diferente a los fines autorizados.
Visitar el zoológico de Toronto mediante su programación virtual y visitar el zoológico de High Park y Riverdale Farm en línea.	Visitar el zoológico de Toronto, el zoológico de High Park o Riverdale Farm en persona.
Visitar museos, exhibiciones de arte y otras atracciones en línea.	Ir a museos, exhibiciones de arte, cines, teatros y otras atracciones en persona.
Ir a la biblioteca para entregas de libros en la entrada o para los programas autorizados de guardería, salud mental, grupos de apoyo para adicciones (hasta 10 personas), servicios sociales, en sitios designados.	Entrar al edificio de la biblioteca por cualquier motivo diferente a los fines autorizados.
Ir a citas de servicios esenciales para el cuidado de la salud como fisioterapia y masaje. Considere alternativas de aseo personal en el hogar.	Recibir servicios de cuidado personal en peluquerías, barberías, salones de belleza, salones de bronceado, salones de tatuajes y demás servicios cosméticos.

Servicios de la Ciudad

Qué Hacer*	Qué No Hacer
Pagar tenencia y servicios básicos a tiempo en línea o por correo, así como solicitar los permisos de construcción en línea.	Ir a las instalaciones de la ciudad. Todas las instalaciones y edificios de la ciudad están cerrados al público.
Entrar a los servicios en línea de la ciudad en toronto.ca o llamar al 311. Registrarse en línea para las consultas públicas o para presentar una delegación pública en algún comité de la ciudad.	Ir a las instalaciones de la ciudad. Todas las instalaciones y edificios de la ciudad están cerrados al público.
Obtener una licencia de matrimonio – en persona únicamente con cita – en el centro cívico de North York.	Intentar casarse en la sala nupcial de City Hall debido a que está cerrada.

*Todas las actividades permitidas están sujetas a los requisitos de cumplimiento de los lineamientos de salud pública, reglamento para el uso de tapabocas y estatutos de distancia pública de la ciudad de Toronto donde corresponda.