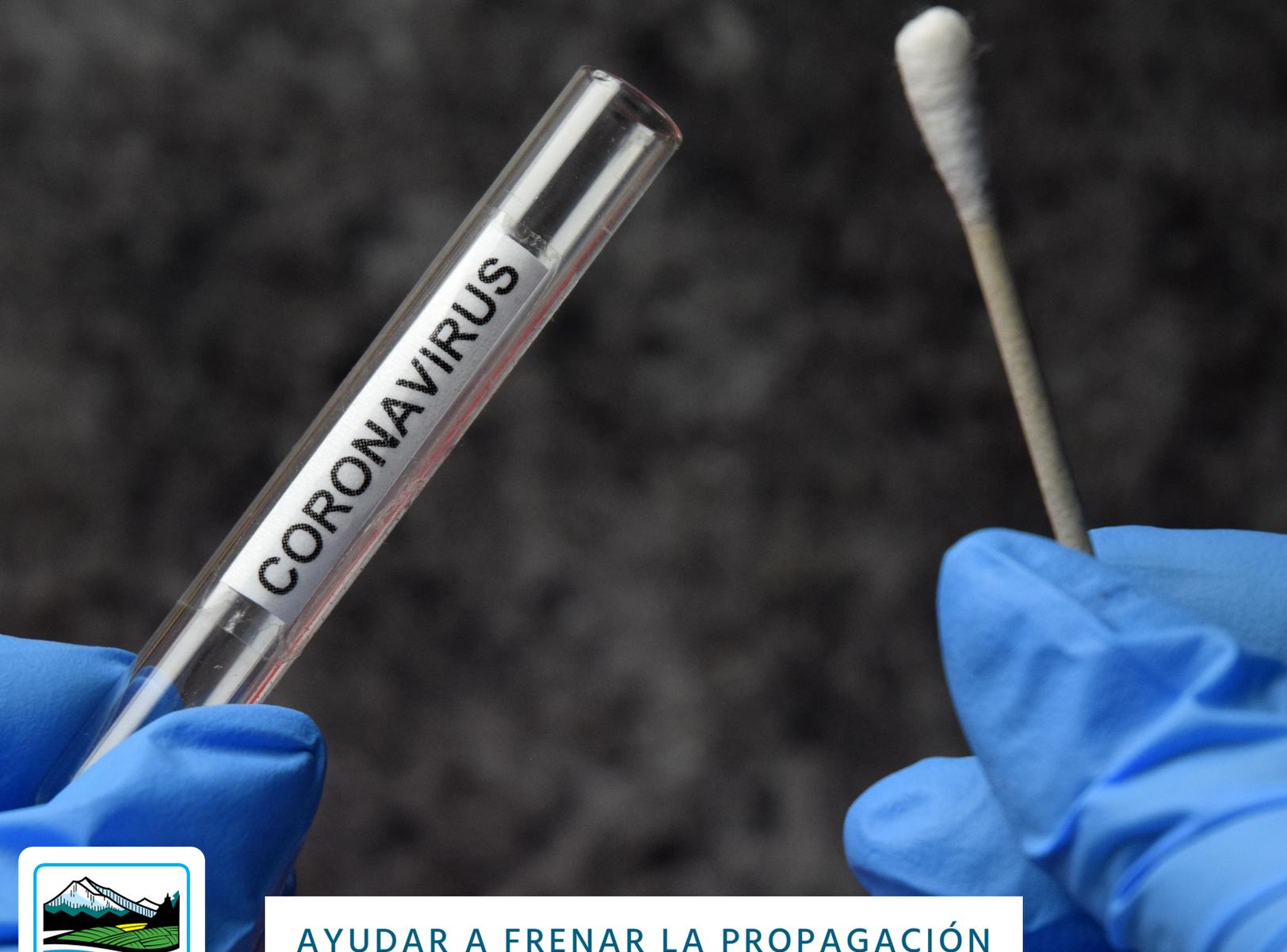


COVID-19 AISLAMIENTO Y CUARENTENA

GUÍA

JUNTOS, PODEMOS MANTENER
CONDADO DE MARION SALUDABLE

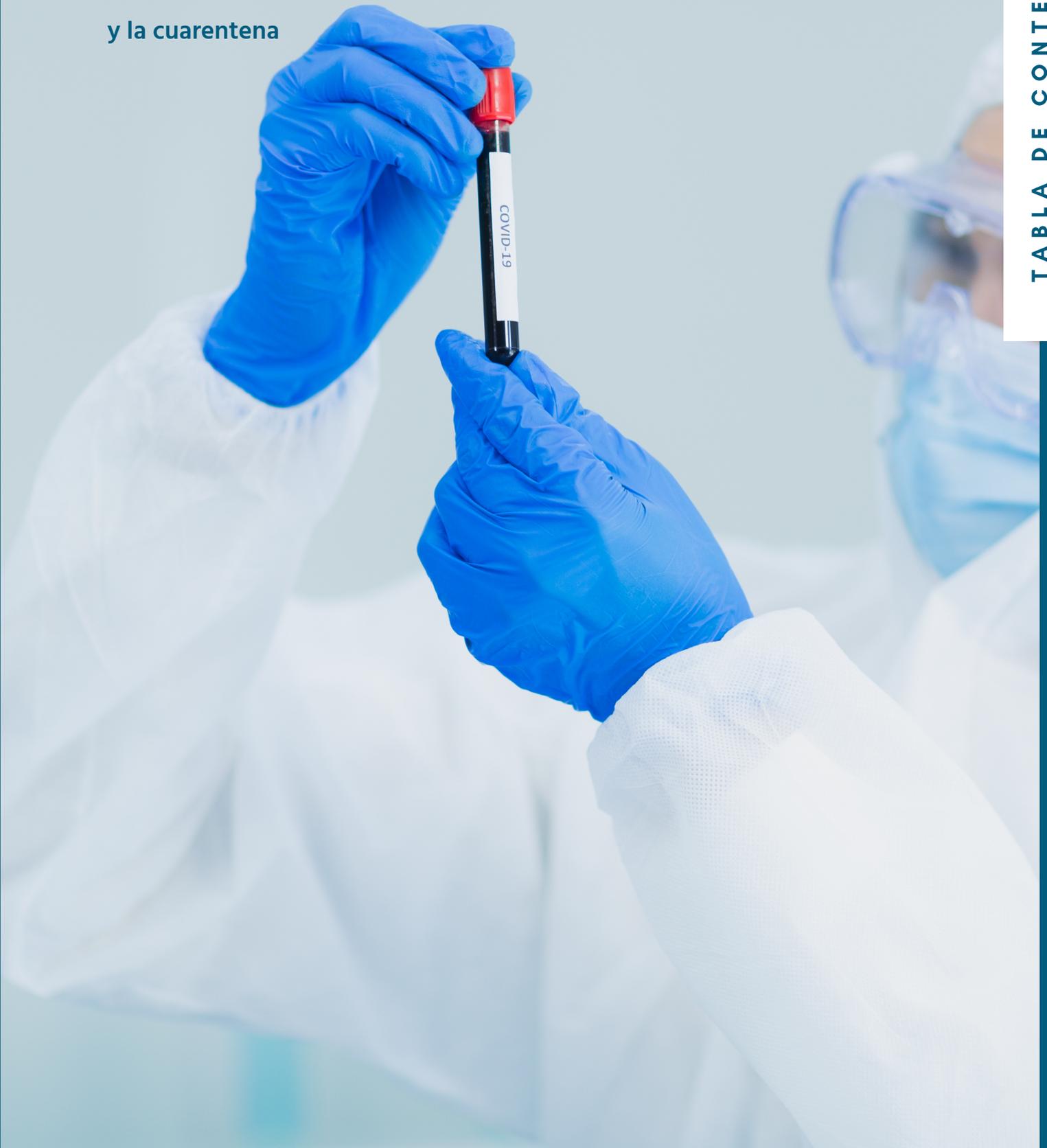


AYUDAR A FRENAR LA PROPAGACIÓN



OREGON
Health & Human Services

3	Introducción	8	Hágalo usted mismo Rastreo de contactos
4	Aislamiento	9	Consejos para limitar el riesgo de contraer COVID-19
5-6	Cuarentena	10	Recursos del Condado de Marion
7	Ayuda para el aislamiento y la cuarentena		





Hiciste lo correcto al hacerte la prueba de COVID-19. Las pruebas son la mejor manera de encontrar y frenar la propagación de este virus.

Puede llevar unos días obtener los resultados de su prueba. Si el resultado es positivo, es posible que contactado por su departamento de salud pública local. Como los casos de COVID-19 siguen aumentando en nuestra comunidad, los equipos locales de salud pública no podrán llamar a todos los que den positivo. Esta guía le ayudará a tomar medidas para mantenerse a salvo a sí mismo, a su familia, a sus compañeros de trabajo y a sus amigos.

Mientras espera los resultados de su prueba de COVID-19, debe quedarse en casa y lejos de los demás. Hacerlo evitará que le dé el virus a otros si usted lo tienen.

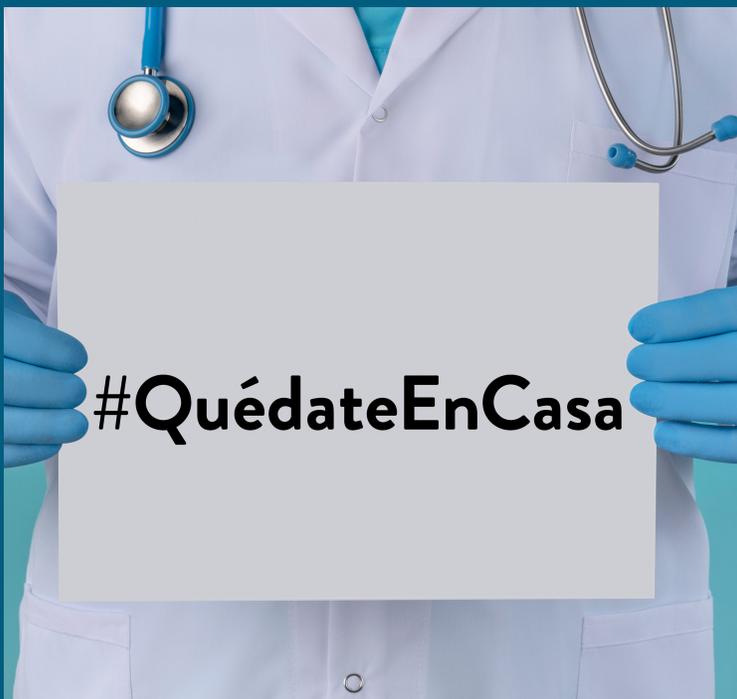
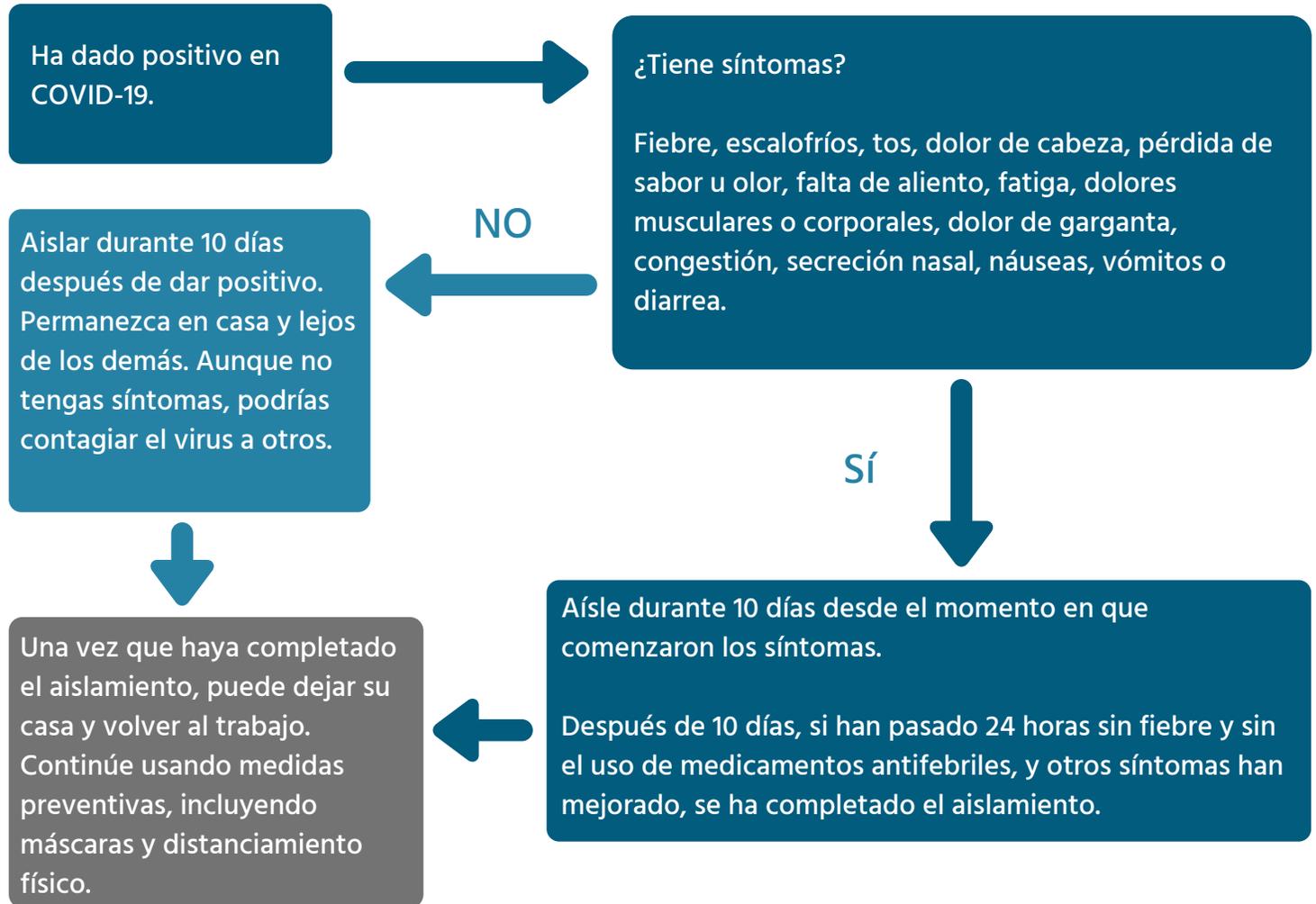
Si el resultado es negativo, siga las instrucciones de su médico. Aunque el resultado sea negativo, es posible que deba permanecer en casa lejos de los demás (cuarentena) si ha estado cerca de otra persona que haya dado positivo.

Si el resultado es positivo, tengas o no los síntomas, quédate en casa y aléjate de los demás. Si tiene preguntas, puede llamar a la línea de ayuda del condado de Marion en el 503-576-4602.

Si te contacta uno de los rastreadores de contacto del condado, es porque alguien que conoces ha estado expuesto a COVID-19 y tú también podrías haberlo estado. Nuestro objetivo es guiarle y apoyarle para ayudarle a tomar la mejor decisión para proteger a sus amigos y familiares.

AISLAMIENTO

El aislamiento mantiene a alguien infectado con COVID-19 lejos de los demás, incluso en su propia casa. Es necesario aislar a la persona si tiene síntomas o ha dado positivo en la prueba de COVID-19.





La cuarentena mantiene a alguien que ha estado expuesto a COVID-19 lejos de los demás. Ayuda a evitar que las personas propaguen el virus antes de saber que están enfermas o en caso de que tengan COVID-19, pero no tengan síntomas.

Es muy importante que ponga en cuarentena (mantenerse alejado de los demás) si ha tenido recientemente un contacto cercano con alguien que esté enfermo con COVID-19 o que haya dado positivo en las pruebas de detección del virus.

Contacto cercano significa pasar 15 o más minutos a menos de 6 pies de distancia de alguien que tiene COVID-19 en un período de 24 horas.

Las personas tienen más probabilidades de propagar el virus en uno o dos días antes de presentar síntomas. Algunas personas nunca muestran síntomas, pero aún así pueden propagar el virus. Permanecer en cuarentena en casa y lejos de los demás durante este tiempo importante ayudará a evitar la propagación del virus.

Su cuarentena debe comenzar tan pronto como sepa que ha estado en contacto con alguien que está enfermo con COVID-19 o que ha dado positivo para el virus. Permanecer en la cuarentena ayudará a evitar la propagación del virus en caso de contraerlo.

Quédese en casa durante 10 días después de su último contacto con alguien que tenga COVID-19.

Incluso si la prueba de COVID-19 es negativa o se siente saludable, debe quedarse en casa (cuarentena) porque los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición al virus. Podría dar negativo durante este tiempo porque puede que no haya suficiente virus en su sistema todavía.



CUARENTENA

Anytime you have had close contact with someone who tests positive for COVID-19, you will need to restart your quarantine. Staying home can be difficult, below are some examples of activities you can do while in quarantine.



Quedarse en casa hasta que ya no se pueda propagar el virus COVID-19 es realmente importante, pero quedarse en casa no es fácil y puede necesitar ayuda.

Podemos ayudarle a obtener apoyo para que pueda quedarse en casa todo el tiempo que necesite. La ayuda es disponible en su comunidad, incluyendo:

- La comida;
- Entrega de comestibles o medicamentos;
- Ayuda financiera para el alquiler, servicios públicos y otras facturas mensuales;
- Ayuda para aislarse de su familia; y
- Desempleo y licencia por enfermedad.

Cómo obtener servicios:

Si el Departamento de Salud Pública se pone en contacto con usted para notificarle un resultado positivo en la prueba, el trabajador sanitario puede ponerle en contacto con servicios que le ayuden en la cuarentena. Si no tienes noticias de salud pública, pero necesitas ponerte en cuarentena, todavía hay recursos disponibles:

- Llama al 211 y pregunta por los servicios que están disponibles para ti mientras estás en aislamiento o cuarentena, 211 tiene intérpretes disponibles.
- Llame a la línea de ayuda del condado de Marion al 503-576-4602 para ser conectado con el apoyo para su aislamiento y cuarentena.



RASTREO DE CONTACTOS

Si ha dado positivo en el test de COVID-19, puede ayudar a frenar la propagación diciéndoselo a aquellos con los que ha estado en contacto cercano de inmediato.

Dígase a sus contactos cercanos usted mismo.

Debido al alto número de personas que reciben COVID-19, no todos los que son positivos recibirán una llamada de un trabajador de salud pública. Los trabajadores sanitarios se centrarán primero en aquellos que corren más riesgo de contraer una enfermedad grave o de contagiar el virus a muchas otras personas.

- Si tuvo o tiene síntomas, póngase en contacto con las personas con las que estuvo en contacto cercano, comenzando 2 días antes de que comenzaran los síntomas.
- Si no tuvo o no tiene síntomas, póngase en contacto con las personas con las que estuvo en contacto cercano comenzando 2 días antes de que se hiciera la prueba de COVID-19.

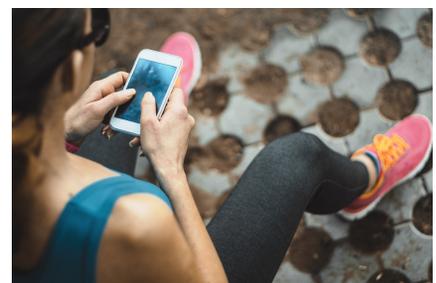
Llama, envía un correo electrónico o un mensaje de texto a los contactos cercanos lo antes posible. ¡El tiempo importa!

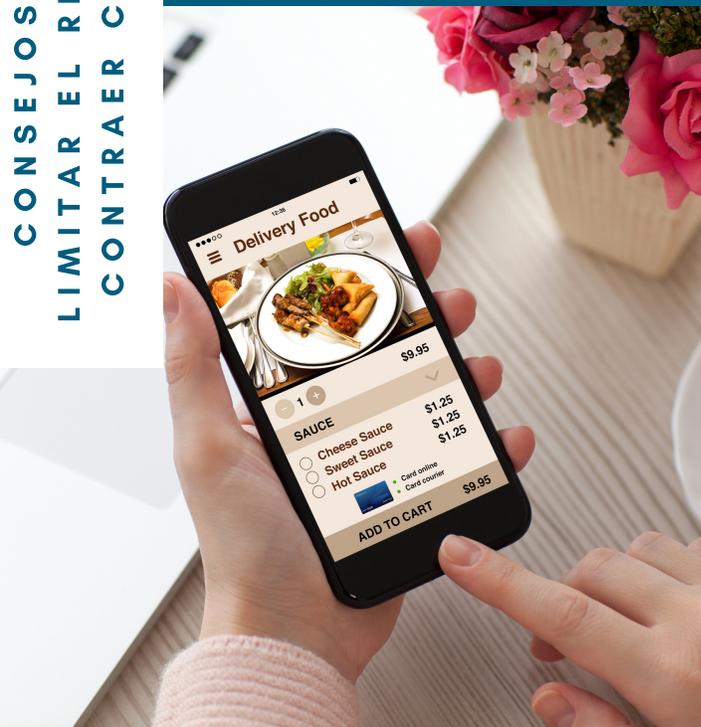
Las personas son más contagiosas un día o dos antes de tener síntomas y algunas personas nunca muestran síntomas. Las personas suelen empezar a ser contagiosas sólo 4 días después de que se contagian infectado. Si puedes comunicarte con tus amigos y familiares dentro de los cuatro días de estar cerca de ti, puedes evitar que la próxima persona se enferme con COVID-19. Cuanto antes se lo hagas saber a tus contactos, antes podrán tomar medidas para detener la propagación.

Pídeles que se queden en casa, lejos de los demás, y que se hagan la prueba.

Pueden hablar con su médico para hacerse una prueba, llamar al 2-1-1 si no tienen un médico, o hacerse una prueba en un lugar de prueba de la comunidad. Es mejor que esperen de 3 a 4 días desde que fueron a tu alrededor antes de hacer una prueba. Es posible que la prueba no funcione si se hacen la prueba demasiado pronto. Si el resultado es positivo, deben decírselo a cualquiera con quien hayan estado en contacto cercano.

No importa el resultado de la prueba, sus contactos cercanos deben estar en cuarentena en casa durante 14 días desde la última vez que estuvieron juntos.





Comprender los riesgos potenciales de salir:

- Mientras que en la cuarentena puede haber viajes esenciales que hay que hacer. Si bien no hay manera de asegurar un riesgo cero de propagación del virus, es importante comprender los riesgos potenciales y cómo adoptar diferentes tipos de medidas de prevención para protegerse y ayudar a reducir la propagación del COVID-19;
- Asegúrese de limitar sus viajes a los viajes esenciales solamente, especialmente si tiene condiciones médicas subyacentes.

Lo que necesitas saber:

- Utilice los servicios en línea cuando estén disponibles;
- Usar una máscara cuando esté cerca de otras personas;
- Use el distanciamiento social (manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás).

Compras de comestibles:

- Si es posible, limite la visita a la tienda de comestibles, o a otras tiendas que vendan artículos de primera necesidad, en persona. En general, cuanto más estrechamente interactúe con los demás y cuanto más tiempo dure esa interacción, mayor será el riesgo de propagación de COVID-19;
- Ordene alimentos y otros artículos en línea para entrega a domicilio o recogida en la acera si es posible, o consulte con su tienda de comestibles local para ver si hay opciones de pre-pedido o de conducción disponibles.

Entregas y comida para llevar:

- Si es posible, pague en línea o por teléfono cuando haga el pedido;
- Acepte las entregas sin contacto en persona siempre que sea posible. Pida que las entregas se dejen en un lugar seguro fuera de su casa (como el porche o el vestíbulo), sin interacción persona a persona. De lo contrario, manténgase al menos a 6 pies de distancia del repartidor.

Recursos en el condado de Marion

Para obtener información sobre los recursos disponibles para ayudarle a poner en cuarentena o a aislarse, incluyendo alimentos, ayuda con la renta y los servicios públicos, y otras necesidades, llame a la Línea de Calentamiento COVID-19 del Condado de Marion al 503-576-4602, o visite: bit.ly/MCSupports.

Para obtener una lista completa de los apoyos y servicios disponibles a través de las organizaciones comunitarias locales, información sobre los eventos de pruebas locales y más recursos de COVID-19, visite el sitio web de COVID-19 del condado de Marion: www.COVID-19.MCHealthy.net.

