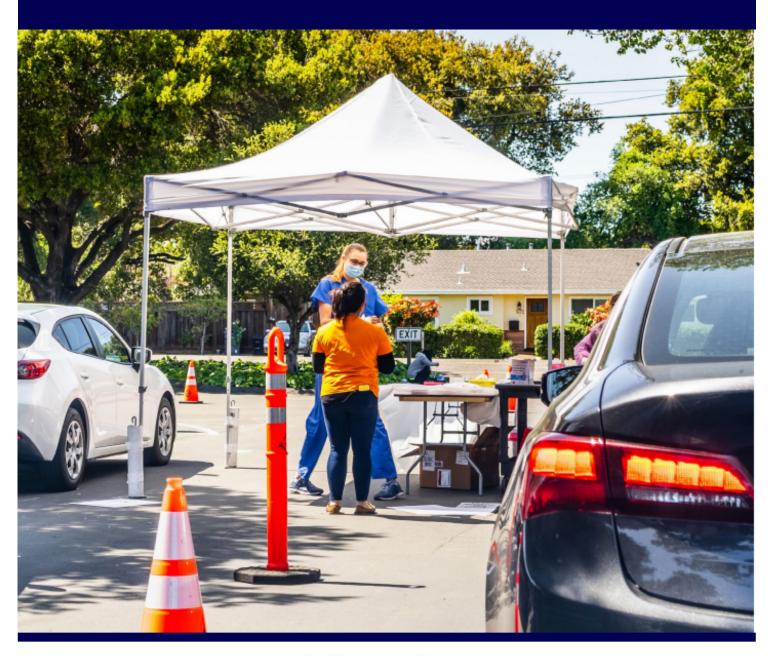
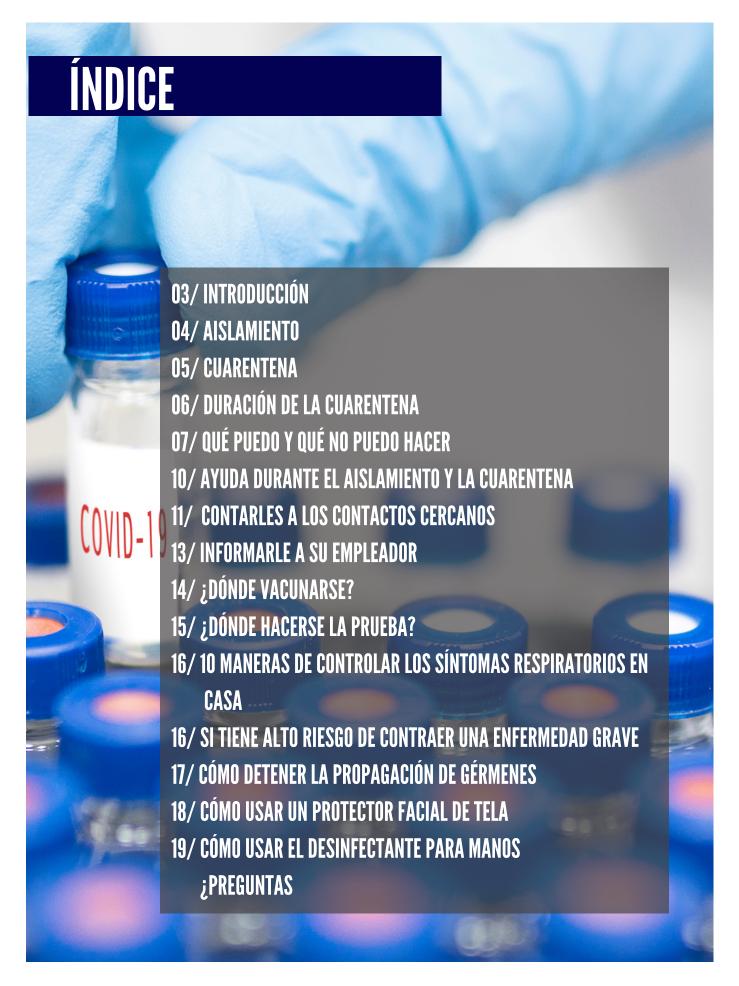
# COVID-19

QUÉ DEBE HACER SI OBTIENE UN RESULTADO POSITIVO.



**Jefferson County** 





## INTRODUCCIÓN

Hizo lo correcto en hacerse la prueba de COVID-19, ya que es la mejor manera de determinar si el virus se ha propagado y reducir su transmisión.

Esta guía le ayudará a tomar medidas para garantizar su seguridad y la de su familia, sus compañeros de trabajo y sus amigos.

Independientemente de que tenga o no tenga síntomas, quédese en casa, alejado de otras personas. Este folleto contiene información para cuidar de usted mismo y de los demás cuando obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19.

Parte de esta información puede resultar muy confusa. Si tiene preguntas o necesita ayuda para comprender lo que debe hacer, su agencia de salud pública local o su proveedor de atención médica puede ayudarle.

El objetivo del siguiente documento es ayudar a las personas que obtienen un resultado positivo en la prueba de COVID-19 a comprender qué deben hacer y dónde pueden recibir ayuda y asistencia. Queremos reconocer y agradecer al condado de Multnomah por su trabajo y por permitir que la Autoridad de Salud de Oregon (Oregon Health Authority, OHA) lo adapte para que lo usen otras autoridades locales de salud.



### **AISLAMIENTO**

Oregon está cambiando la forma en que luchamos contra el COVID-19. Protéjase y proteja a sus seres queridos siguiendo estos pasos si tiene síntomas o ha dado positivo por COVID-19.



Obtuvo un resultado positivo en la prueba de COVID-19.



Aíslese durante 10 días después de obtener un resultado positivo.



- Quédese en su casa y alejado de otras personas (incluso de otras personas que vivan en su casa), a menos que sea para recibir atención médica.
- Incluso si no tiene síntomas, puede transmitir la enfermedad.

En algunos casos, se le puede pedir que se aísle durante 20 días.











Fiebre o escalofríos

Tos Is





caheza

Pérdida del gusto o del olfato

Dificultad para respirar

- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de garganta
- · Congestión o secreción nasal
- Náuseas, vómitos o diarrea



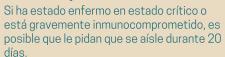
¿Pasó más de 15 minutos a menos de 6 pies de distancia de otra persona dos días antes de obtener el





Aíslese durante 10 días desde que se hayan presentado los síntomas Y

- si pasó al menos 24 horas sin tener fiebre y sin tomar medicamentos antifebriles Y
- si han mejorado los otros síntomas.



Si es una persona de alto riesgo, llame a su proveedor y pregúntele si los tratamientos con anticuerpos monoclonales son adecuados para usted.



resultado positivo?

### Esa persona debería:

- Quedarse en casa y alejada de otras personas durante 14 días después de su último encuentro
- Estar atenta a los síntomas todos los días. Consulte la página siguiente para obtener información sobre la cuarentena.



Una vez que haya finalizado el aislamiento, podrá salir de casa y regresar al trabajo. Siga cuidando de usted y los demás.



### Llame al 911 si alguien presenta estos síntomas graves:

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión en el pecho o el abdomen
- Incapacidad para beber líquidos o retenerlos
- Confusión nueva o incapacidad para despertarse
- Labios o cara azulados



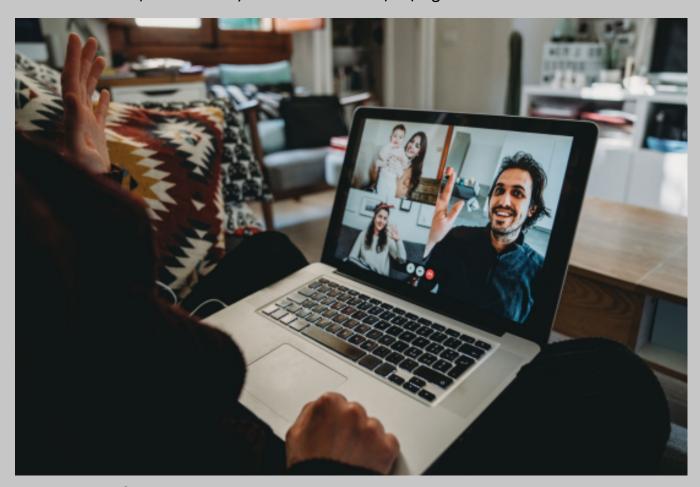
### CUARENTENA

**Cuarentena** significa mantenerse alejado de otros, **para los que han estado expuesto al COVID-19.** Esto ayuda a evitar que las personas propaguen el virus antes de que sepan que están enfermas o si tienen COVID-19, pero no presentan síntomas.

Notifique a las personas con la que haya estado en contacto que ha obtenido un resultado positivo en la prueba de COVID-19. Es muy importante que se pongan en cuarentena (se mantengan separados de los demás) si no están vacunados. Las personas que están vacunados y han estado en contacto cercano con alguien que salió positivo por COVID-19 no son obligados a ponerse en cuarentena si están completamente vacunadas (más de 2 semanas después de recibir la segunda dosis en una serie de 2 dosis, o más de 2 semanas después de recibir una dosis de una vacuna de dosis única) y no han tenido COVID-19 desde la exposición.

**Contacto cercano** significa haber pasado 15 minutos o más dentro de 6 pies de distancia de alguien que tiene COVID-19.

Es más probable que las personas transmitan el virus uno o dos días antes de presentar síntomas. Algunas personas nunca tienen síntomas, pero igualmente pueden transmitir el virus. Permanecer en cuarentena en casa y alejado de otras personas durante este momento tan importante le ayudará a reducir la propagación del virus.



## **DURACIÓN DE LA CUARENTENA**

### Quedarse en casa y alejado de otras personas durante 5 días es la forma más segura de prevenir la transmisión del COVID-19.

- Debe permanecer en cuarentena durante 5 días si vive en un centro de atención a largo plazo u otro entorno colectivo con licencia.
- Permanezca en cuarentena durante 5 días completos si alguna persona que vive en su casa tiene COVID-19, o bien si vive o trabaja con personas que están en riesgo de sufrir una enfermedad grave por COVID-19.
- No necesita ponerse en cuarentena si está completamente vacunado y no tiene ningún síntoma



### **CUARENTENA**



**Si no tiene síntomas,** permanezca en cuarentena durante al menos 5 días. **Si presenta síntomas,** aíslese de otras personas y llame a su médico o clínica de inmediato.



### **QUARANTINE**

**EXPOSICIÓN** 

**CUARENTENA DE 5 DÍAS** 

**REGRESO CON CUIDADO A LA ACTIVIDAD NORMAL** 

### ESTÉ ATENTO A LOS SÍNTOMAS



DÍA DÍA DÍA DÍA DÍA DÍA 0 1 2 3 4 5 6



El día 0 es el día en que comienzan los síntomas O si sale positivo por COVID-19.



Si ya no tiene síntomas, puede salir de la cuarentena el día 6. Después de finalizar la cuarentena, podrá salir de casa y regresar al trabajo. Siga cuidando de usted y los demás.



# QUÉ PUEDO Y QUÉ NO PUEDO HACER

	AISLAMIENTO	CUARENTENA
¿QUIÉN?	Personas enfermas que tienen COVID-19 u obtuvieron un resultado positivo en la prueba de COVID-19 (con o sin síntomas).	Personas que no están vacunadas, no tienen síntomas y que estuvieron en contacto cercano con una persona que salió positivo en prueba de COVID-19. Contacto cercano significa pasar 15 minutos o más dentro de 6 pies de distancia con o sin una mascarilla o un protector facial puestos.
¿DEBERÍA QUEDARME En Casa?	Sí	Sí.
¿PUEDO IR A TRABAJAR O ESTUDIAR?	No. Puede trabajar en su casa si su empleo se lo permite y si se siente lo suficientemente bien.	No. Trabaje en su casa si su empleo se lo permite.
¿PUEDO IR AL MÉDICO U OBTENER ATENCIÓN MÉDICA? Si no tiene un proveedor de atención médica, llame al 866-917-8881 para obtener más información.	Sí. Comuníquese con su proveedor de atención médica antes de ir al consultorio. Es posible que programen una cita por video o por teléfono, o que le pidan que tome medidas específicas si va al consultorio.	Sí. Comuníquese con su proveedor de atención médica antes de ir al consultorio. Es posible que programen una cita por video o por teléfono, o que le pidan que tome medidas específicas si va al consultorio.
¿PUEDO RECIBIR VISITAS?	No. Nadie fuera de su grupo familiar debe visitarle. Limite las visitas dentro de su grupo familiar a una persona si necesita ayuda o cuidados. Cuando esté con personas de su grupo familiar, use mascarilla, manténgase a 6 pies de distancia y lávese las manos con frecuencia.	No. Nadie fuera de su grupo familiar debe visitarle.

# QUÉ PUEDO Y QUÉ NO PUEDO HACER

	AISLAMIENTO	CUARENTENA
¿PUEDO SALIR A CAMINAR, ANDAR EN BICICLETA O HACER SENDERISMO?	No hasta que se haya recuperado. (Consulte ¿Cuándo podré reunirme con otras personas? en la página 11).	Si Puede salir con que esté completamente solo y se mantenga alejado de otras personas hasta que hayan pasado 5 días y no se hayan presentado síntomas. Use una mascarilla cada vez que salga de su casa.
¿PUEDO SALIR A COMPRAR COMIDA Y OTROS ARTÍCULOS ESENCIALES, COMO MEDICAMENTOS?	No hasta que se haya recuperado. (Consulte a continuación). Tiene a su disposición ayuda para obtener lo que necesita y permanecer aislado. (Consulte la siguiente sección).	No hasta que hayan pasado 5 días y no se hayan presentado síntomas. Tiene a su disposición ayuda para obtener lo que necesita y permanecer en cuarentena. (Consulte la siguiente sección).
¿QUÉ OCURRE SI EMPIEZO  A SENTIRME MAL?  Llame al 911 si tiene estos síntomas graves:  Dificultad para respirar  Dolor o presión en el pecho o el abdomen  Incapacidad para beber líquidos o retenerlos  Confusión nueva o incapacidad para despertarse  Labios o cara azulados	Llame a su proveedor de atención médica. Si no tiene un proveedor de atención médica, llame al Centro De Salud del Condado De Jefferson al (541) 475-4456	Llame a su proveedor de atención médica. Si no tiene un proveedor de atención médica, llame al Centro De Salud del Condado De Jefferson al (541) 475-4456.

# QUÉ PUEDO Y QUÉ NO PUEDO HACER

	AISLAMIENTO	CUARENTENA
¿CUÁNDO PODRÉ REUNIRME CON OTRAS PERSONAS?	Si ha estado enfermo, puede reunirse con otras personas en los siguientes casos:  Si ya pasaron al menos 5 días desde que tuvo los primeros síntomas Y  Si no a tenido fiebre durante 24 horas sin haber tomado medicamentos Y  Si sus síntomas mejoran Si obtuvo un resultado positivo en la prueba, pero nunca tuvo síntomas, podrá reunirse con otras personas cuando hayan pasado 5 días desde que se hizo la prueba.	Puede estar alrededor de otros después de 5 días de su última vez en contacto cercano (15 minutos o mas, dentro de 6 pies a alguien que tiene COVID-19)  Mire página 6 Duración de la Cuarentena  Si le aparecen síntomas, siga las instrucciones para aislamiento.

# AYUDA DURANTE EL AISLAMIENTO Y LA CUARENTENA

Quedarse en casa hasta que no pueda propagar el virus COVID-19 es muy importante. Pero quedarse en casa no es fácil y es posible que necesite ayuda.

El Centro De Salud del Condado de Jefferson puede ayudarle a obtener asistencia para que pueda quedarse en casa durante todo el tiempo que necesite.

Las organizaciones del Condado de Jefferson proporcionan recursos COVID-19, entre los que se incluyen:

- Alimentos
- Entrega de comida o medicamentos
- Ayuda financiera para renta, los servicios públicos y otras cuentas mensuales
- Ayuda para aislarse de su familia
- Recursos de desempleo y recursos sobre horas de enfermedad
- Apoyo para la salud mental

Cuando usted es contactado por el Centro de Salud del Condado de Jefferson, el trabajador de salud puede conectarle con los servicios. Si necesita más ayuda:

- Llame al 866-917-8881 y pregunte por los servicios que están disponibles mientras está en aislamiento o en cuarentena.
- Si no está aislado o en cuarentena, pero necesita asistencia, aun puede seguir buscando ayuda.
- Hable con su proveedor de atención médica y pida que se le conecte con apoyo para su aislamiento y cuarentena. Es posible que su proveedor le ayude.
- Pregunte si tiene un alto riesgo de progresión a COVID-19 grave y si puede ser candidato para el tratamiento con anticuerpos monoclonales.

### CONTARLES A LOS CONTACTOS CERCANOS

PUEDE AYUDAR A REDUCIR LA PROPAGACIÓN AL INFORMAR DE INMEDIATO A LAS PERSONAS CON LAS QUE HA TENIDO CONTACTO CERCANO.

#### CUÉNTELES USTED MISMO A SUS CONTACTOS CERCANOS.

Debido a la gran cantidad de personas que contraen COVID-19, no todas las personas que obtengan un resultado positivo recibirán una llamada de un trabajador de salud pública. Los trabajadores se centrarán primero en las personas que tienen mayor riesgo de contraer enfermedades graves o transmitir el virus a muchas más.

- Si ha tenido o tiene síntomas: Comuníquese con las personas con las que tuvo contacto cercano desde 2 días antes de que se presenten los síntomas.
- Si no ha tenido ni tiene síntomas: Comuníquese con las personas con las que tuvo contacto cercano desde 2 días antes de realizarse la prueba de COVID-19.

### LLAME O ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO O MENSAJE DE TEXTO A SUS CONTACTOS CERCANOS LO ANTES POSIBLE. ¡EL MOMENTO EN QUE LO HAGA ES IMPORTANTE!

Las personas contagian más uno o dos días antes de presentar síntomas, y algunas nunca tienen síntomas. Por lo general, la gente comienza a contagiar tan solo 4 días después de haberse infectado. Si puede comunicarse con sus amigos y familiares en los cuatro días posteriores a su encuentro, podrá evitar que la próxima persona se contagie COVID-19. Cuanto antes se lo informe a sus contactos, antes podrán tomar medidas para detener la propagación.

#### DÍGALES QUE SE QUEDEN EN CASA, ALEJADOS DE OTRAS PERSONAS, Y QUE SE HAGAN LA PRUEBA.

Pueden hablar con su médico sobre cómo hacerse la prueba, o llamar al Centro de Salud si no tienen un médico. Lo mejor es que esperen 5 días desde su encuentro para hacerse la prueba. Es posible que a prueba no sea precisa si se la hacen demasiado pronto. Si obtienen un resultado positivo, deberían decírselo a todas las personas con las que hayan estado en contacto cercano.

Sus contactos cercanos que no sean vacunados deben hacer cuarentena en casa durante 5 días desde su último encuentro. (Consulte Cuarentena en la página 6).

### RESPONDA LA LLAMADA DEL TRABAJADOR DE SALUD, SI LE LLAMA.

- Es posible que un trabajador de salud pública le llame si el resultado de la prueba es positivo. Estos trabajadores ayudan a reducir la propagación del virus averiguando a quién podría haber infectado y evitando que el virus se transmita a otras personas.
- Si un trabajador de salud pública le llama, infórmele sobre sus contactos cercanos y los lugares que visitó. Si usted aún no se comunicó con sus contactos cercanos, el trabajador de salud le ayudará a identificarlos e informarles al respecto.
- Se mantendrá la privacidad de toda la información que comparta, no se proporcionará al gobierno federal, al Servicio de Inmigración y Control de Aduanas ni a su arrendador.
- Los trabajadores de salud no le pedirán números de Seguro Social, información bancaria ni datos de tarjetas de crédito.

## CONTARLES A LOS CONTACTOS CERCANOS

#### ¿NECESITA AYUDA PARA CONTARLES A OTRAS PERSONAS?

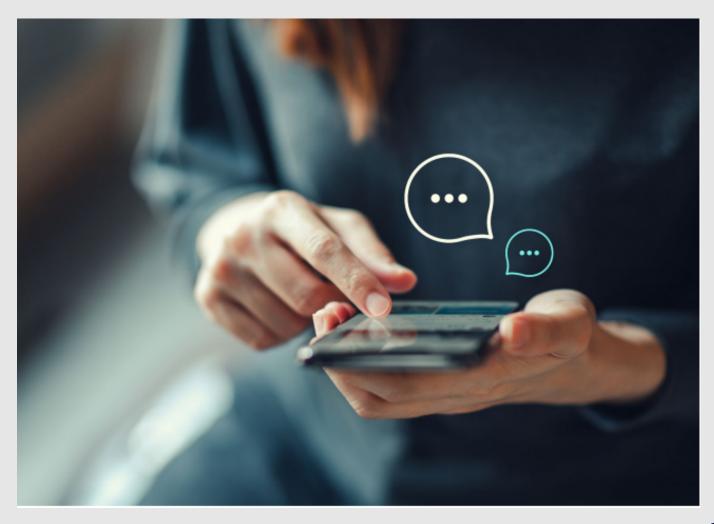
A continuación, se presenta un ejemplo de lo que debe decirles a sus contactos cercanos:

"Después de verlo hace poco, me hice prueba de COVID-19 y sali positivo. Porque tuvimos contacto cercano, el centro de salud recomienda que se quede en casa en cuarentena por 5 días desde la ultima vez que te mire."

Es mejor que espere 5 dias de cuando estuvimos juntos por ultima vez para hacerse la prueba para asegurar que no sea muy pronto, y sea mas precisa.

Si usted sale negativa, usted debe permanecer en casa y lejos de otros por los 5 días completos. Si necesita ayuda con el alquiler, la entrega de alimentos y otros recursos para poder permitirse quedarse en casa mientras está en cuarentena, llame al Centro de Salud del Condado de Jefferson. También puede consultar el sitio web de Centro de Salud (JeffCo.net/PublicHealth) para obtener más información.

Sé que esto puede ser una noticia difícil de escuchar, así que si desea hablar, llámenos."



### INFORMARLE A SU EMPLEADOR

Le recomendamos que le comunique a su empleador si obtiene un resultado positivo en la prueba de COVID-19 y ha estado en contacto con otros empleados o personas en el trabajo. Puede ayudar a reducir la propagación del COVID-19 si se lo informa a su supervisor o empleador lo antes posible. Las personas con quienes trabajó de cerca y que no estén completamente vacunadas, tendrán que quedarse en casa, alejadas de los demás y también hacerse la prueba.

Si trabaja con comida, la ley le exige que le informe a su supervisor que obtuvo un resultado positivo en la prueba de COVID-19.

#### NO VAYA A TRABAJAR.

Quédese en casa, incluso si no tiene síntomas. Llame para informar que está enfermo. Tómese tiempo de horas por enfermedad, si puede. Aíslese como se indica en Aislamiento y Cuarentena (páginas 5 y 6).

Si su empleador requiere un certificado del médico para que se quede en casa, puede comunicarse con su médico, clínica o el lugar donde se hizo la prueba.

#### ¿INFORMARÁ MI EMPLEADOR A MIS COMPAÑEROS DE TRABAJO QUE OBTUVE UN RESULTADO POSITIVO?

Los empleadores ahora deben informar a los empleados si han estado expuestos al COVID-19 en el lugar de trabajo. Sin embargo, deben mantener la confidencialidad de la información y no revelar su nombre ni datos personales, según lo exige la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act, ADA).

#### ¿ME PREGUNTARÁ MI EMPLEADOR ACERCA DE LOS SÍNTOMAS DE COVID-19?

Durante una pandemia, los empleadores que deben cumplir con la ADA pueden preguntarles a los empleados si presentan síntomas. Deben tratar toda la información sobre la enfermedad de sus empleados como registro médico confidencial, de conformidad con la ADA.

#### SI RECIBIÓ UN TRATO INJUSTO-

Si le discriminan cuando informa a su empleador sobre un resultado positivo en la prueba de COVID-19, comuníquese con el Departamento de Trabajo e Industrias (Bureau of Labor and Industries, BOLI) de Oregon para presentar una denuncia y obtener ayuda. Denuncie el caso de discriminación lo mas pronto posible. Llame al 971-673-0761 o envíe un correo electrónico a help@boli.state.or.us.

Comuníquese con la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (Occupational Safety and Health Administration, OSHA) de Oregon para informar los peligros en su lugar de trabajo. Llame al 503-229-5910 o visite osha.oregon.gov/workers.



### OPCIONES DE HORAS DE ENFERMEDAD

#### **HORAS DE ENFERMO PAGADAS**

La ley de Oregon dice que todos los empleados deben horas de enfermedad, incluidos los trabajadores a tiempo parcial. Califica si su empleador tiene 10 o más empleados (6 o más en Portland).

#### **CUANDO ESTÉ LISTO PARA REGRESAR AL TRABAJO**

Cuando se sienta bien de nuevo y cumpla con los requisitos para reunirse con otras personas (consulte ¿Cuándo podré reunirme con otras personas? en la página 10), podrá regresar al trabajo. Los departamentos locales de salud no recomiendan que los empleadores pidan a sus empleados un certificado de resultado negativo en la prueba de COVID-19 para poder regresar al trabajo. Sin embargo, si le exigen un certificado para regresar al trabajo, su empleador deberá pagar la prueba. Además, podrían pasar semanas después de la infección por COVID-19 hasta que consiga el resultado negativo, aunque ya no pueda transmitir el virus.

### **DÓNDE VACUNARSE**

#### ¿DEBO VACUNARME DE TODOS MODOS?

Sí, debe vacunarse, incluso si tuvo COVID-19.

Si obtuvo un resultado positivo en la prueba de COVID-19 y sigue teniendo síntomas, debe esperar a que finalice su período de aislamiento para vacunarse y evitar así contagiar a otras personas. Si se encuentra en el período entre dosis, debe recibir la segunda dosis. No existe un intervalo recomendado entre el periodo de la infección y la vacunación, la evidencia sugiere que el riesgo de reinfección es bajo en los meses despues de la infección inicial, pero puede aumentar con el tiempo debido a la disminución de la inmunidad.

El Centro de Salud del Condado de Jefferson proporciona vacunas Gratis de Lunes a Viernes, de 9 a.m. a 4 p.m. No se necesita cita ni identificación.

Más información sobre cómo vacunarse aquí: JeffCo.net/PublicHealth

## DÓNDE HACERSE LA PRUEBA

Si tiene seguro, puede comunicarse con su médico o clínica para solicitar una prueba.

Si no tiene seguro, llame al Centro del Salud del Condado de Jefferson de Lunes - Viernes de 9AM a 4PM para obtener ayuda en hacer una cita.

IMPORTANTE: Si ha tenido contacto cercano con una persona infectada con COVID-19, espere 5 días desde el momento en que estuvo expuesto antes de hacerse la prueba. La prueba puede no funcionar si se la hace demasiado pronto. Quédese en casa y alejado de los demás mientras espera. Si necesita ayuda o más información, llame al 211.

### 10 MANERAS DE CONTROLAR LOS SÍNTOMAS RESPIRATORIOS EN CASA

SI TIENE FIEBRE, TOS O DIFICULTAD PARA RESPIRAR, LLAME A SU MÉDICO.

ES POSIBLE QUE LE INDIQUEN QUE CONTROLE SU ATENCIÓN DESDE CASA O QUE SEA CANDIDATO PARA EL TRATAMIENTO CON ANTICUERPOS MONOCLONALES, SI TIENE UN ALTO RIESGO DE PROGRESIÓN A ENFERMARSE GRAVEMENTE POR COVID-19. SIGA ESTOS CONSEJOS:

#### **1** QUÉDESE EN CASA HASTA QUE:

- Hayan pasado al menos 5 días desde que tuvo síntomas por primera vez Y
- No haya tenido fiebre durante 3 días sin tomar medicamentos antifebriles Y
- Hayan mejorado sus síntomas

### 2. CONTROLE SUS SÍNTOMAS CON ATENCIÓN.

Si sus síntomas empeoran, llame a su médico de inmediato.

- 3. DESCANSE Y TOME MUCHO LÍQUIDO.
- **4.** ANTES DE IR AL MÉDICO llame y dígale que ha dado positivo al virus que causa COVID-19.

#### **5.** PARA UNA EMERGENCIA, LLAME AL 911.

Informe que ha obtenido un resultado positivo para el virus que causa COVID-19.

6. CÚBRASE LA BOCA con un pañuelo al toser o estornudar y, luego, tírelo.

# 7. LÁVESE LAS MANOS FRECUENTEMENTE con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

# 8. MANTÉNGASE ALEJADO DE OTRAS PERSONAS tanto como sea posible, quédese en una habitación aparte y use un baño separado. Use una mascarilla cuando salga de su habitación o esté cerca de otras personas.

- 9. EVITE COMPARTIR ARTÍCULOS
  DOMÉSTICOS, INCLUIDA LA COMIDA
- **10.** DEBE LIMPIAR TODOS LOS DÍAS LAS COSAS QUE TOCA CON FRECUENCIA.

SI HA OBTENIDO UN RESULTADO POSITIVO EN LA PRUEBA O HA ESTADO EXPUESTO A ALGUIEN CON COVID Y TIENE UN ALTO RIESGO DE TENER UNA ENFERMEDAD GRAVE, COMUNÍQUESE CON SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN Y AVERIGUAR SI ES ELEGIBLE PARA EL TRATAMIENTO CON ANTICUERPOS MONOCLONALES.

LOS TRATAMIENTOS CON ANTICUERPOS MONOCLONALES (MONOCLONAL ANTIBODY, MAB) PUEDEN AYUDAR A PREVENIR ENFERMEDADES GRAVES Y SALVAR VIDAS. ESTE TRATAMIENTO ESTÁ DISPONIBLE COMO INFUSIÓN O INYECCIÓN INTRAVENOSA Y PUEDE REDUCIR EL RIESGO DE HOSPITALIZACIÓN EN UN 70 %. ESTE TRATAMIENTO SOLO FUNCIONA DENTRO DE LOS PRIMEROS 10 DÍAS DESPUÉS DE QUE COMIENZAN LOS SÍNTOMAS, POR LO TANTO, COMUNÍQUESE CON SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA DE INMEDIATO SI TIENE UN ALTO RIESGO DE PADECER UNA ENFERMEDAD GRAVE O SI COMIENZA A EXPERIMENTAR

#### SÍNTOMAS. PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN:

- HTTPS://SHAREDSYSTEMS.DHSOHA.STATE.OR.US/DHSFORMS/SERVED/LE3873A.PDF
- HTTPS://COMBATCOVID.HHS.GOV/I-HAVE-COVID-19/HOW-DO-I-KNOW-IF-IM-HIGH-RISK

# Cómo detener la propagación de gérmenes

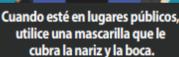
Ayude a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias, cómo el COVID-19.



Manténgase a al menos 6 pies (aproximadamente 2 brazos) de distancia de otras personas.

















cdc.gov/coronavirus

316917-A October 1, 2020 6:18 PM

# CÓMO USAR UN PROTECTOR FACIAL DE TELA



 Lávese las manos.



 Asegúrese de que el protector facial esté limpio.



 Toque los protectores faciales lo menos posible al ponérselos.



 Cubra la nariz, la boca y el mentón.



 Ajuste las tiras o los elásticos para las orejas.



Debe quedarle ceñido pero cómodo.



 Asegúrese de poder respirar a través del los protector facial.



8. Evite tocarse el rostro o el protector facial.



 Quítese el protector facial desde las tiras o los elásticos para las orejas.



 Lave los protectores faciales con agua caliente y jabón después de cada uso.



Lávese las manos.



 Asegúrese de que el protector facial se haya secado y no se haya dañado ni cambiado de forma.

### CÓMO USAR EL DESINFECTANTE PARA MANOS



de la mano





frotar palma con palma

entre los dedos

en las uñas de los dedos







las manos están desinfectadas

frotar hasta que se seque (20 segundos)

0929-2021 INGLÉS

### ¿Preguntas?

Consulte a su proveedor de atención médica para obtener más información sobre qué hacer si el resultado de la prueba es positivo para COVID-19, cómo aislarse o hacer la cuarentena y cómo obtener ayuda para quedarse en casa.

### **Accesibilidad a los documentos**

Para las personas con discapacidades o personas que hablan un idioma que no es inglés, el OHA puede proporcionar información en formatos alternativos, cómo traducciones, letra grande o braille. Comuníquese con el Centro de Información de Salud llamando al **1-971-673-2411**, o bien, envíe un correo electrónico a **COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us**.

# **Jefferson County Community Resources**

	RESOURCES & SERVICES Offered	CONTACT INFORMATION
LATIINO COMMUNITY ASSOCIATION	<ul> <li>ALIMENTOS</li> <li>SUMINISTROS MÉDICOS</li> <li>ALQUILER/HIPOTECA</li></ul>	HTTPS://LATINOCOMMUNITY ASSOCIATION.ORG/ (541) 382-4366
CENTRAL OREGON DISABILITY NETWORK	<ul> <li>ALIMENTOS</li> <li>MEDICINA/MÉDICA         ENTREGA DE         SUMINISTROS</li> <li>ASISTENCIA DE         SERVICIOS PÚBLICOS</li> </ul>	HTTPS://WWW.CODSN.ORG (541) 548-8559
THRIVE CENTRAL OREGON	<ul> <li>ASISTENCIA FINANCIERA</li> <li>ASISTENCIA DE VIVIENDA</li> <li>ALIMENTACIÓN</li> <li>HABITACIONES BÁSICAS (LAVANDERÍA,</li> <li>MUEBLAR, MASCOTAS)</li> <li>ASISTENCIA SANITARIA</li> <li>SOPORTE A LA DISCAPACIDAD</li> <li>AYUDA AL EMPLEO</li> <li>AYUDA AL VETERANO</li> </ul>	HTTPS://WWW.THRIVE CENTRALOREGON.ORG/ (541) 728-1022